



Handwritten signature and initials in blue ink.

Plano Anual de Atividades 2022



JANEIRO

[Handwritten signature]

03 - Dia Mundial da Paz

06 - Comemoração do Dia de Reis

12 - Dia Internacional do Obrigado

18 - Dia Internacional do Riso

28 - Dia Mundial do Mágico

31- Dia Mundial da Puzzle

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia Mundial da Paz	Sensibilizar as pessoas para a necessidade de paz no mundo; - Promover atos que tenham como resultado o fim dos conflitos e a consagração da paz mundial;	Realizar uma mensagem de paz por todos os intervenientes da instituição e colocação em pomba branca que será libertada;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia de Reis	- Celebrar o Dia de Reis;	Convívio Dia dos Reis – cantar janeiras; Encenar uma peça alusiva aos Reis Magos;	Direção; Diretora Técnica; Colaboradoras
Dia Internacional do Obrigado	- Estimular os laços afetivos; - Despertar o convívio; - Sensibilizar os utentes para o valor das palavras;	Realizar uma mensagem de agradecimento (oral ou escrito) entre utentes/utentes, colaboradoras/colaboradoras e utentes/colaboradoras;	Diretora Técnica; Colaboradoras
Dia Internacional do Riso	- Estimular o riso; - Relembrar a sua importância no bem-estar de cada um;	Realizar uma Sessão de Risoterapia; Compilação de anedotas pelos utentes;	Prof. Fernando (Fermentelos); Colaboradoras
Dia Mundial do Mágico	- Promover momentos de diversão e de lazer;	Convidar Mágico para uma sessão de Magia;	Diretora Técnica; Colaboradoras
Dia Mundial do Puzzle	- Promover o convívio entre utentes; - Promover este tipo de jogo; - Estimular os utentes para a prática de atividades cognitivas;	Contruir vários tipos de puzzles;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;



Handwritten signatures and initials in blue ink.

FEVEREIRO

14 - Dia Mundial da Rádio

14 - Dia dos Namorados/Amizade

23 - Dia Mundial do Pensamento

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia Mundial da Rádio	Estimular os utentes para a prática de uma vida social ativa; Sensibilizar para a importância da comunicação;	Visitar uma rádio;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia dos Namorados/Amizade	Promover o convívio entre os utentes; Sensibilizar os utentes para a importância dos afetos; Incentivar o sentimento de fraternidade entre os utentes;	Realizar trocas de flores entre utentes; Escrever cartas de amor/amizade; Oferecer um maminho doce;	Diretora Técnica; Colaboradoras;
Dia Mundial do Pensamento	Promover a reflexão entre as diferentes histórias de vida;	Contar histórias de vida e/ou refletir sobre um tema a escolher;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;



- Dia da Radio - (A Definir)



- CSAI

MARÇO

[Handwritten signature]

02 - Comemoração do Carnaval

02 - Quarta-Feira de Cinzas

08 - Dia Internacional da Mulher

18 - Dia do Pai

21 - Dia Mundial da Árvore

28 - Dia Mundial do Teatro

Ida á Feira de Março

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Comemoração do Carnaval	Proporcionar momentos de índole cultural e de lazer; Reviver tradições; Promover condições de um convívio agradável;	Realizar um desfile de fantasias entre utentes do CD, SAD e colaboradoras; Atividade Interinstitucional;	Diretora Técnica; Colaboradoras
Quarta-feira de Cinzas	Promover momentos religiosos e espirituais;	Celebrar a Eucaristia e Confissões;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Promover a autoestima e imagem; Sensibilizar os utentes para o valor da Mulher na sociedade;	Promover uma sessão de tratamento de Beleza; Realizar um Desfile de Moda;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Comemoração Do Dia do Pai	Valorizar a autoestima dos idosos pais; Promover a interação entre a família;	Promover a troca de vídeos entre filhos e pais;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia Mundial da Árvore	Sensibilizar os utentes para a importância da preservação das árvores;	Plantar Árvores;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Comemoração do Dia Mundial do Teatro	Estimular a criatividade; Promover experiências culturais;	Apresentação de uma pequena peça de teatro pelos utentes e colaboradoras. Realizar uma atuação do 7 Cores (Validado, Salão) 20.30;	Direção; Diretora técnica; Colaboradoras
Ida à Feira de março	Proporcionar momentos de lazer e diversão; Promover o convívio entre os utentes;	Visitar a feira de março;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta



Feira de Março
- Aveiro



- CSAI

ABRIL

07 - Dia Mundial da Saúde

11 - Dia internacional dos jogos de Tabuleiro

13 - Dia Mundial Do Beijo

19 - Festejo da Páscoa

26 - Dia Mundial da Liberdade

27 - Dia Internacional do Cão-Guia

29 - Dia Mundial da Dança

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia Mundial da Saúde;	Estimular os utentes para a importância do bem-estar; Consciencializar os utentes sobre aspetos envolvidos com a saúde;	Promover uma palestra sobre a saúde oral;	Dra. Tatiana Pinheiro; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia internacional dos jogos de Tabuleiro	Relembrar quais os Jogos de tabuleiro e como se joga; Estimular o raciocínio, memória, atenção;	Realizar vários Jogos de tabuleiro com os utentes (jogo de xadrez, damas, jogo da gloria)	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia Mundial Do Beijo	Comemorar o ato do beijo;	Realizar um "top" de Beijos (contar a história do primeiro beijo e o nomear o beijo mais original) Realizar Emojis com Beijos (imprimir/pintar os Emojis colocando num pau de espetada);	Diretora técnica; Colaboradoras
Festejo da Páscoa	Relembrar as tradições da Páscoa;	Realizar um Caça ao ovo; Elaborar folares e entregar a todos os utentes;	Direção; Diretora técnica; Colaboradoras
Dia Mundial da Liberdade	Sensibilizar a sociedade para a defesa da liberdade;	Dialogar com os utentes sobre o antes e depois do 25 de abril; Organizar uma tertúlia sobre 25 Abril com testemunho;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia Internacional do Cão-Guia	Elucidar as pessoas para a importância dos animais no auxílio de pessoas com deficiência visual;	Promover uma demonstração de cão-guia;	Sr. Adão Lima; Diretora técnica; Colaboradoras;
Dia Mundial da Dança	Estimular o gosto pela arte da dança;	Visualizar filmes e videos de idosos a dançar; Realizar de videos dos idosos a dançarem os vários tipos de Dança;	Diretoria Técnica; Colaboradoras;

MAIO

Handwritten signature and initials

02 - Dia da Mãe

06 - Comemoração do Início de Atividade

13 - Aparição da Nossa Senhora de Fátima aos Pastorinhos

17 - Dia Mundial da Família

18 - Dia Mundial do Museu

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Comemoração do Dia da Mãe	Valorizar a auto-estima das idosas mães; Valorizar o papel das mães;	Realizar vídeos dos filhos em homenagens às mães;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Comemoração do Início de Atividade	Promover o convívio entre utentes, colaboradores, direção e órgãos sociais;	Realizar um almoço e Visionamento de vídeo;	Direção; Órgãos Sociais; Sócios; Diretora Técnica; Colaboradoras;
Aparição da Nossa Senhora de Fátima aos Pastorinhos	Assistir às comemorações religiosas do dia 13 de maio;	Realizar uma visita a Fátima	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Comemoração do Dia Mundial da Família	Estimular as relações familiares; Elucidar a população para a importância da família;	Promover um almoço entre utentes e familiares; Caminhada em Família;	Diretora técnica; Colaboradoras; Familiars; Comunidade
Dia Mundial do Museu	Consciencializar os utentes sobre o papel dos museus no desenvolvimento da sociedade; Sensibilizar os utentes para a importância do Património e Cultura;	Visitar o Museu Etnográfico da Região do Vouga ou o Museu do Brincar em vagos.	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta



- Dia do Museu
(A Definir)



- CSAI
(A Definir)

JUNHO

05 - Dia do Cicloturismo

06 - Dia Mundial do Ambiente

08 - Dia Mundial da Criança

20 - Dia Internacional do Piquenique

25 - Dia Aberto

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ida á Praia

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia do Cicloturismo	Estimular as relações de cooperação e amizade entre associados e amigos do Centro; Promover o bem-estar social;	Realizar uma lembrança para os mais novos e mais velhos;	Direção; Órgãos Sociais; Sócios, Diretora Técnica; Colaboradoras; Familiars; Comunidade;
Dia Mundial do Ambiente	Sensibilizar para a importância da reciclagem; Incentivar a consciência mundial e ação para o meio ambiente.	Realizar atividades relacionadas com materiais reciclados; Realizar reciclagem de vários materiais;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia Mundial da Criança	Promover a intergeracionalidade;	Realizar um intercambio com um jardim de infância;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia Internacional do Piquenique	Promover momentos de lazer; Estimular o convívio entre os utentes;	Realizar um piquenique com utentes do CD e do SAD	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta; Utentes CD/SAD
Ida á Praia	Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos; Promover momentos de lazer;	Realizar um passeio pela Praia	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia Aberto	Promover o convívio com utentes, familiares dos utentes, sócios e toda a comunidade; Incrementar a participação ativa dos idosos; Angariar fundos para a Instituição;	Realizar com aula de Zumba com a Vanessa/Edna Dinamizar jogos sem fronteiras na comunidade no Arco-íris;	Direção; Diretora Técnica; Sócios; Colaboradoras; Familiars; Comunidade;



- Dia do Piquenique e Praia
- (A Definir)



- CSAI

JULHO

Handwritten signature and initials

01 - Dia Mundial das Bibliotecas

07 - Dia Mundial do Chocolate

11 - Dia Mundial da Pizza

26 - Comemoração do Dia Mundial dos Avós

Visitar o Aguitágueda

Ida à Praia

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia Mundial das Bibliotecas	Enaltecer a importância da leitura;	Visitar a Biblioteca de Águeda ou a de Aveiro; Leitura de livros que estão na biblioteca;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia Mundial do Chocolate	Proporcionar momentos de alegria e prazer; Dialogar sobre os benefícios do chocolate; Fomentar a amizade e a partilha;	Realizar um fondue de Chocolate com fruta;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia Mundial da Pizza	Informar os utentes de onde surgir a Pizza; Oferecer sempre a melhor pizza feita pelos utentes; Proporcionar momento de diversão;	Confecionar mini Pizzas; Degustar os vários tipos de sabores de pizzas;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Visitar o Aguitágueda	Proporcionar momentos de lazer;	Ver a decoração das ruas, lanche no recinto; (*)	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Ida à Praia	Estimular o bem-estar e convívio entre os idosos; Promover momentos de lazer;	Realizar passeio pela Praia;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Comemoração do Dia Mundial dos Avós	Trocar vivências, afetos; Promover a saúde e bem-estar físico e psíquico; Elucidar para importância dos avós na família;	Realizar um almoço; Convidar alguém;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;



- Águeda



- CSAI

- (A Definir)

- Águeda



- Dia das Bibliotecas (A Definir)

Handwritten signatures and initials in blue ink.

AGOSTO

08 - Dia Mundial do Gato

19 - Dia Mundial da Fotografia

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia Mundial do Gato	Promover momentos de lazer com os gatos;	Promover uma visita de Gatos ao Centro de Dia;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta;
Dia Mundial da Fotografia	Reviver o amor pela fotografia. Proporcionar vivências novas;	Realizar uma sessão Fotográfica entre utentes e colaboradoras; Os utentes trazem uma fotografia de casa e falarem sobre ela;	Diretoria Técnica; Colaboradoras;



Todas as atividades realizados no: - CSAI

SETEMBRO

07 - Desfolhada de Milho

17 - Dia da Compreensão Mundial

18 - Aniversário do Centro Social Arco Iris

26 - Dia Mundial do Sonho

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Desfolhada de milho	Recordar memórias antigas;	Realizar uma dança do rancho pelas colaboradoras, escarpelar o milho; Simular a desfolhada de milho;	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia da Compreensão Mundial	Conscienciar as pessoas sobre a paz no planeta: a compreensão	Dialogar sobre algumas pessoas que marcaram a defesa da compreensão mundial	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Comemoração do Aniversário do Centro Social Arco Iris	Comemorar o aniversário da instituição; Incentivar à participação ativa dos idosos;	Realizar um almoço; Homenagear os utentes e direção que já pertenceram ao Arco Íris	Direção; Órgãos Sociais; Sócios, Diretora Técnica; Colaboradoras; Familiares; Comunidade;
Dia Mundial do Sonho	Refletir sobre nossos sonhos; - Incentivar os utentes a partilhar os seus sonhos	Construir um caça sonhos	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta



Todas as atividades realizados no: - CSAI

OUTUBRO

03 - Dia Internacional do Idoso

03- Dia Mundial da Música

17 - Dia Mundial da Alimentação

28 - Dia Mundial do AVC

31 - Dia das Bruxas

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia Internacional do Idoso	Homenagear as pessoas de mais idade;	Realizar uma sessão de Musicoterapia;	Diretora técnica; Colaboradoras
Dia Mundial da Música	Divulgar a diversidade musical;	As funcionárias do CD e SAD vestirem-se de idosos para os utentes; Realizar um Karaoke com os utentes e Colaboradoras;	
Dia Mundial da Alimentação	Fomentar bons hábitos alimentares; Sensibilizar e informar os utentes sobre as quantidades que se devem comer nas refeições por dia;	Realizar a Feiras das Sopas no lugar de paradela, papas de abobora e castanhas (angariação fundos) Fazer uma comida por país; Brainstorming com os utentes com pratos preferidos;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia Mundial do AVC	Sensibilizar os utentes para os cuidados a ter com esta doença; Alertar os utentes para os sintomas do AVC e procedimentos a tomar.	Convidar a farmácia a fazer uma ação de sensibilização, falando assim sobre o tema;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia das Bruxas	Celebrar o dia através de histórias e tradições;	Realizar decoração do Dia das Bruxas Desfile de Bruxas/Bruxos	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta



NOVEMBRO

07 - Dia Mundial do Cinema

11 - Dia de São Martinho

14 - Dia Mundial da Diabetes

19 - Dia Mundial do Homem

21 - Dia Mundial do OLÁ!

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Comemorar o Dia Mundial do Cinema	Promover a cultura; Incentivar os utentes a novas experiências visuais;	Realizar vídeos com os utentes a encenar "Aldeia da Roupa Branca"	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Comemoração do Dia de São Martinho	Promover os costumes e tradições; Fomentar relações de solidariedade e fraternidade entre os utentes e a comunidade;	Realizar um magusto no exterior em convívio "Volta ao termo" – Percorrer os limites do lugar, fazer vinho, comer castanhas	Direção; Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta; familiares; Comunidade
Dia Mundial do Homem	Promover a autoestima; Proporcionar o bem-estar;	Realizar uma sessão de beleza e bem-estar para os homens;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia Mundial da Diabetes	Sensibilizar os utentes para os cuidados a ter para uma boa qualidade de vida; Encontrar a melhor forma de lidar com a diabetes	Realizar uma Ação de sensibilização sobre a diabetes; Promover um rastreio;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia Mundial do OLÁ!	Promover o contacto entre as pessoas	Pedir patrocínio à OLA! (gelados Intercâmbio de mensagem do "OLÁ" entre instituições	Diretora Técnica; Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta



Handwritten signature and initials in blue ink.

DEZEMBRO

05 -Dia Mundial da Bolacha

05 - Dia Internacional do Voluntariado

10 - Almoço de Natal dos Utentes do Centro Social Arco Íris

17 - Almoço de Natal dos Sócios Seniores Centro Social Arco-Íris

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Atividades	Objetivos	Estratégias/Descrição	Recursos Humanos
Dia Mundial da Bolacha	Promover o gosto pela culinária Estimular o paladar;	Confeção de biscoitos/bolachas	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Dia Internacional do Voluntariado	Promover a participação em programas de voluntariado; Enaltecer o esforço dos voluntários; Incentivar e valorizar o serviço voluntário em todo mundo.	Intercâmbio CD e SAD	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Almoço de Natal dos Utentes do Centro Social Arco Íris	Promover a socialização, reforço dos laços afetivos; Estimular as relações interpessoais	Realizar Almoço; Decoração alusiva ao Natal;	Gerontóloga Social; Ajudantes de Ação Direta
Almoço de Natal dos Sócios Seniores Centro Social Arco-Íris	Promover a socialização, reforço dos laços afetivos; Estimular as relações interpessoais; Festejar a época, partilhar as suas tradições;	Almoço Decoração alusiva ao Natal	Direção, Órgãos Sociais; Diretora Técnica; Colaboradores; Familiares; Comunidade;

