

JANEIRO




Handwritten signatures and initials in blue ink on the right side of the page.

Recursos Humanos	Objetivos	Estratégias/ Descrição	Atividades
	Celebrar o Dia de São	Confeccionar mini bolos-rosas para o jantar;	


PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2023

	Demonstrar a importância dos utentes para a instituição.	Fazerem parte da família Arco-Iris. Entrar em contacto de agradecimento aos utentes por fazerem parte da família Arco-Iris.	SAD	do Obrigado
	Expor os utentes no tema da instituição;	Apresentar o tema a trabalhar durante o ano aos utentes;	CD	Diretor dos Idosos
	Promover a consciencialização dos seus direitos e deveres.	Realizar dinâmica de apresentação dos direitos dos idosos, em geral.	SAD	
	Estimular o desenvolvimento cognitivo;	Elaborar um puzzle com a fotografia de cada utente (decoração de sala).	CD	Dia Mundial do Puzzle
	Ajudar os utentes entre si.	Enviar um puzzle com a fotografia de cada utente.	SAD	

 Rua do Viso, nº260, Paradela
3750-405 Espinhel

 234 691 577

 Centro Social Arco-Íris

 www.csarcoiris.pt

JANEIRO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
6	Dia de Reis	CD	Confecionar mini bolos-reis para o lanche; Realizar convívio entre colaboradoras e utentes no lanche.	Celebrar o Dia de Reis; Promover as relações interpessoais.	Colaboradoras
		SAD	Enviar bolo-rei para a sobremesa.		
11	Dia Internacional do Obrigado	CD	Elaborar uma tertúlia sobre a gratidão a fim da criação de um vídeo com os registos dos utentes (9 de janeiro); Entregar um cartão de agradecimento aos utentes por fazerem parte da família Arco-Íris.	Sensibilizar os utentes do valor do obrigado; Demonstrar a importância dos utentes para a instituição.	Colaboradoras
		SAD	Entregar um cartão de agradecimento aos utentes por fazerem parte da família Arco-Íris.		
17	Direitos dos Idosos	CD	Apresentar o tema a trabalhar durante o ano aos utentes; Realizar dinâmica de apresentação dos Direitos dos Idosos, em geral.	Enquadrar os utentes no tema da instituição; Promover a consciencialização dos seus direitos e deveres difundir a sua exposição e comunicação.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar um flyer com a apresentação do tema e com o resumo dos Direitos dos Idosos.		
30	Dia Mundial do Puzzle	CD	Elaborar um puzzle com a fotografia de cada utente (decoração da sala).	Estimular o desempenho cognitivo; Promover o convívio entre utentes.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar um puzzle com a fotografia de cada utente.		

FEVEREIRO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
10	Dia Mundial das Leguminosas	CD	Realizar um prato principal da ementa com leguminosas como componente principal; Estimular a componente cognitiva e sensorial (paladar) em que as leguminosas são o elemento principal. Exercício de degustação: identificar, indicar um prato onde são usadas e relembrar memórias/histórias associadas.	Incentivar o consumo de leguminosas; Estimular a partilha de memórias e conhecimentos; Exercitar o reconhecimento de padrões de texturas;	Gerontóloga; Nutricionista; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar um cartão expositivo sobre as leguminosas.	Exercitar a discriminação.	
14	Dia da Amizade/ Namorados	CD	Elaborar uma tertúlia com o tema: "O namoro dos tempos antigos"; Promover um Atelier de culinária: confeção de bolachas em forma de coração; Escrever mensagens para os utentes do SAD.	Promover o convívio entre utentes; Fortalecer laços afetivos; Valorizar a amizade;	Gerontóloga; Nutricionista; Cozinheira; Ajudante de Cozinha; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Escrever mensagens para os utentes de Centro de Dia; Enviar bolachas e as mensagens feitas pelos utentes de Centro de Dia.	Relembrar costumes, hábitos, experiências e vivências antigas.	
20	Direitos dos Idosos	CD	Realizar um baile de máscaras.	Eroporcionar momentos de animação e lazer.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
20 a 24	Dia Mundial do Pensamento	CD	Dinamizar uma Tertúlia-Direito à Participação; Brainstorming, Trabalho prático e dinâmica de grupo em relação ao tema.	Promover a consciencialização do direito à participação e difundir a sua exposição e comunicação;	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar um cartão com uma pequena explicação do Direito à Participação.	Promover as relações interpessoais.	

MARÇO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
8	Dia Internacional da Mulher	CD	Promover uma sessão de beleza às senhoras; Realizar um desfile.	Promover a autoestima e imagem;	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Convidar a participar na sessão de beleza; Enviar uma lembrança.	Promover momentos de animação e lazer.	
14	Direito à Justiça	CD	Promover uma Tertúlia- Direito à Justiça; Brainstorming, Trabalho prático e dinâmica de grupo em relação ao tema.	Promover a consciencialização do direito à justiça e difundir a sua exposição e comunicação;	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar um cartão com uma pequena explicação do Direito à Justiça.	Promover as relações interpessoais.	
20	Dia do Pai	CD	Realizar uma Tertúlia: o papel do pai; Promover um lanche ao gosto dos pais; Entregar uma lembrança.	Valorizar o papel dos pais;	Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de Cozinha; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Convidar para o lanche no Arco-Íris ou enviar um lanche diferente; Enviar uma lembrança.	Promover o convívio.	
21	Dia Mundial da Água	CD	Desenvolver uma breve exposição sobre a importância da hidratação e consequências da sua escassez; Atelier de culinária: elaboração de águas aromatizadas.	Sensibilizar para a importância de um bom estado de hidratação;	Gerontóloga; Nutricionista; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar flyer informativo sobre a importância da hidratação; Fornecer água aromatizada.	Incentivar a ingestão de água.	
22	Festa da Primavera	CD	Participar numa atividade interinstitucional; Preparar um momento para apresentar.	Promover o convívio com utentes de outras instituições; Estimular a criatividade e a expressividade.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.

ABRIL

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
7	Dia Mundial da Saúde	CD e SAD	Promover uma palestra (tema a definir).	Sensibilizar os utentes para a importância do bem-estar;	Direção; Órgãos Sociais; Colaboradoras
		Comunidade	Promover uma caminhada noturna.	Sensibilizar os utentes sobre o Direito à Saúde; Aproximar a comunidade à Instituição	
11	Festejo da Páscoa	CD	Confeccionar folares; Realizar a caça aos ovos.	Relembrar as tradições da Páscoa.	Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de cozinha; Ajudantes de Ação Direta
		SAD	Convidar a participar na confeção dos folares; Enviar os folares confeccionados pelos utentes do Centro de Dia.		
26	Dia da Liberdade	CD	Promover uma Tertúlia: Direito à Independência; Brainstorming, Trabalho prático e dinâmica de grupo em relação ao tema; Realizar um trabalho manual: cravo.	Promover a comunicação intergruppal; Promover a partilha de experiências entre os utentes e as colaboradoras;	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar um cartão com uma pequena explicação do Direito à Independência; Enviar os trabalhos manuais feitos pelos utentes do CD.	Promover a consciencialização do Direito à Independência e difundir a sua exposição e comunicação.	
28	Dia Internacional do Cão-Guia	CD	Promover uma sessão de cinoterapia.	Promover sensações de bem-estar;	Cinoterapeuta; Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta
		SAD		Promover o convívio entre utentes e o cão.	
	Visitar a Feira de Março	CD	Visitar a Feira de Março	Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta

MAIO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
2	Dia Mundial do Trabalhador	CD e SAD	Desenvolver uma Tertúlia: Direito ao Trabalho; Promover uma conversa com alguns idosos que ainda trabalham.	Promover a comunicação intergruppal; Promover a consciencialização do Direito ao Trabalho e difundir a sua exposição e comunicação.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta
5	Comemoração do Início de Atividade	CD e SAD	Promover um almoço comemorativo entre utentes, colaboradoras, direção e órgãos sociais.	Promover o convívio entre utentes, colaboradoras, direção e órgãos sociais.	Direção; Órgãos Sociais; Colaboradoras.
8	Dia da Mãe	CD	Realizar uma Tertúlia: o papel da mãe; Promover um lanche ao gosto das mães; Entregar uma lembrança.	Valorizar o papel das mães;	Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de cozinha;
		SAD	Convidar para o lanche no Arco Iris ou enviar um lanche diferente; Enviar uma lembrança.	Promover o convívio.	Ajudantes de Ação Direta.
	Visita ao Santuário de Fátima	CD e SAD	Promover uma visita ao Santuário de Fátima.	Promover momentos de reflexão e oração individual; Promover momentos de convívio e lazer.	Colaboradoras

JUNHO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
6	Direito à Assitência	CD	Dinamizar uma Tertúlia: Direito à Assistência; Brainstorming, Trabalho prático e dinâmica de grupo em relação ao tema.	Promover a consciencialização do direito à assistência e difundir a sua exposição e comunicação; Promover as relações interpessoais.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
21	Arraial de São João	CD	Participar numa atividade interinstitucional, com almoço convívio.	Promover momentos de convívio com utentes de outras instituições. Promover momentos de lazer e bem-estar.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
	Cicloturismo	Com unidade	Promover um passeio de bicicleta; Promover um almoço convívio.	Estimular as relações de cooperação e amizade entre associados e amigos do Centro; Promover o bem-estar social.	Direção; Órgãos Sociais; Colaboradoras; Familiares; Comunidade.

JULHO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
7	Dia Mundial do Chocolate	CD	<p>Realizar uma atividade de exposição sobre os benefícios e malefícios do chocolate;</p> <p>Desenvolver um Atelier de culinária: confeção de bolo de chocolate ou mousse de chocolate para a sobremesa.</p>	<p>Proporcionar momentos de alegria e satisfação;</p> <p>Sensibilizar para os benefícios e malefícios do chocolate.</p>	Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de cozinha; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar para a sobremesa bolo de chocolate/ mousse de chocolate.		
10	Dia Mundial da Pizza	CD	<p>Realizar um Atelier de culinária: confeção de pizzas para o almoço;</p> <p>Explicar o valor energético e nutricional da pizza.</p>	Proporcionar momentos de alegria e satisfação.	Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de cozinha; Ajudantes de Ação Direta
26	Dia Mundial dos Avós	CD	<p>Promover atividades no exterior durante o dia;</p> <p>Proporcionar um almoço diferente no exterior;</p> <p>Entregar uma lembrança.</p>	<p>Proporcionar momentos de animação, bem-estar e lazer;</p> <p>Promover momentos de convívio entre utentes, e colaboradoras.</p>	Colaboradoras
		SAD	<p>Convidar os utentes a participar nas atividades da instituição;</p> <p>Proporcionar um almoço diferente;</p> <p>Entregar uma lembrança.</p>		
	Visitar o AgitÁgueda	CD	Visitar o AgitÁgueda	Proporcionar momentos de lazer, convívio e diversão.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta
	Ida à Praia	CD e SAD	Visitar a praia	Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta
	Dia Aberto	Comunidade	<p>Desenvolver uma palestra;</p> <p>Dinamizar jogos sem fronteiras;</p>	<p>Promover o convívio com utentes, familiares, sócios e toda a comunidade;</p> <p>Angariar fundos para a instituição.</p>	Direção; Órgãos Sociais; Colaboradoras; Utentes; Familiares; Comunidade

AGOSTO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
21	Dia Mundial da Fotografia (semana)	CD	Promover, através do método Photovoice, uma semana dedicada ao Direito à Auto-realização.	Captar as perspectivas e experiências individuais;	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Tirar uma fotografia utente e colaboradoras do SAD; Oferecer um íman com a fotografia ao utente.	Estimular a criatividade e o processo reflexivo; Promover a consciencialização do Direito à Autorrealização e difundir a sua	
	Ida à Praia	CD	Visitar a praia	Proporcionar momentos de convívio, lazer e diversão.	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta
	Desfolhada do Milho	CD e SAD	Simular a desfolhada do milho.	Relembrar tradições e costumes antigos; Promover momentos de convívio e alegria.	Colaboradoras

SETEMBRO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
17	Aniversário da Instituição	CD	Promover um almoço diferente.	Comemorar o aniversário da instituição;	Direção; Órgãos Sociais; Sócios; Colaboradoras; Familiares; Comunidade.
		Comunidade	Realizar um almoço de aniversário; Homenagear os antigos utentes e membros da Direção do Arco-Íris.	Incentivar a participação ativa dos utentes; Promover momentos de animação, convívio e lazer.	
18 a 22	Dia Mundial do Alzheimer Dia Mundial do Cérebro	CD	Promover uma semana dedicada à estimulação cognitiva; Desenvolver uma Tertúlia: Alzheimer (debate; explicação do tema; Direito à Dignidade- utentes com Alzheimer e Idosos).	Manter o desempenho cognitivo nos utentes com quadros normativos; Estimular o desempenho cognitivo nos utentes com quadros demenciais;	Gerontóloga; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Entregar um conjunto de fichas e exercícios de estimulação cognitiva. Enviar um folheto explicativo com a temática do Alzheimer.	Promover qualidade de vida e bem-estar. Promover a consciencialização do Direito à Dignidade e difundir a sua exposição e comunicação.	

OUTUBRO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
3	Dia Internacional do Idoso e Dia Mundial da Música	CD	Realizar uma Tertúlia: Direitos Sociais dos Idosos; Brainstorming, Trabalho prático e dinâmica de grupo em relação ao tema; Promover um almoço de homenagem aos utentes; Proporcionar uma tarde animada; Entregar uma lembrança.	Promover a consciencialização dos Direitos Sociais e difundir a sua exposição e comunicação; Homenagear os utentes; Promover momentos de convívio; animação e lazer.	Direção; Colaboradoras
		SAD	Promover um almoço de homenagem aos utentes; Enviar uma lembrança		
16	Dia do Pão	CD	Desenvolver um Atelier de culinária: confeção de pão (para o lanche).	Valorizar o pão pelo seu valor nutricional e cultural; Estimular a partilha de experiências e o convívio entre os utentes.	Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de cozinha; Ajudantes de Ação Direta
17	Dia Mundial da Alimentação	CD	Realizar uma Tertúlia: Direito a Alimentação; Atelier de culinária: os utentes preparem e distribuam uma ceia a pessoas com carência económica.	Sensibilizar os utentes para o direito a uma alimentação adequada; Promover o acesso a uma alimentação adequada a pessoas com carência económica.	Diretora Técnica; Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de cozinha; Ajudantes de Ação Direta.
		SAD	Enviar um flyer explicativo com o tema: Direito à Alimentação.		
21	Concurso Papas de Abóbora	CD	Participar numa atividade interinstitucional. Participar no concurso de papas de abóbora confeccionadas pelos utentes.	Promover o convívio com utentes de outras instituições. Promover momentos de lazer e animação.	Gerontóloga; Cozinheira; Ajudante de cozinha; Ajudantes de Ação Direta.

NOVEMBRO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
7	Dia Mundial do Cinema	CD	Realizar um breve filme a encenar a "Aldeia da Roupa Branca".	Promover a cultura, Promover novas experiências aos utentes	Direção; Órgãos Sociais; Colaboradoras
10	São Martinho	CD	Realizar o magusto no exterior.	Promover os costumes e tradições;	Direção; Colaboradoras
		SAD	Convidar os utentes para o magusto no Arco Iris ou enviar castanhas para a sobremesa.	Promover momentos de convívio, animação e lazer.	
14	Dia Mundial da Diabetes	CD	Realizar uma ação de sensibilização sobre a Diabetes; Promover um rastreio.	Sensibilizar os utentes para os fatores de risco e os fatores protetores.	Gerontóloga; Ajudantes de ação Direta
		SAD	Realizar uma ação de sensibilização sobre a Diabetes ou enviar um flyer explicativo com o tema da Diabetes; Promover um rastreio.		
20	Dia Mundial do Homem	CD	Promover uma atividade do interesse dos utentes do sexo masculino	Promover momentos de animação e lazer.	Gerontóloga; Ajudantes de ação Direta
		SAD	Convidar os utentes a participar na atividade.		
21	Dia Mundial da Televisão	CD	Desenvolver uma Tertúlia: Direito à Informação;	Promover a consciencialização do Direito à Informação e difundir a sua exposição e comunicação;	Gerontóloga; Ajudantes de ação Direta.
			Brainstorming, Trabalho prático e dinâmica de grupo em relação ao tema; Realizar o Telejornal Arco-Íris com o resumo da atividade.	Promover as relações interpessoais.	

DEZEMBRO

Dia	Atividade	Estratégias/ Descrição		Objetivos	Recursos Humanos
5	Direito dos Idosos	CD	Promover uma dinâmica de resumo com os Direitos trabalhados durante o ano para apresentar no almoço de Natal dos utentes e familiares.	Relembrar os Direitos dos Idosos; Promover as relações interpessoais.	Gerontóloga; Ajudantes de ação Direta.
9	Almoço de Natal dos utentes do Centro Social Arco-Íris	CD e SAD	Realizar um almoço com os utentes, familiares, direção e colaboradoras.	Promover momentos de socialização e animação.	Direção; Órgãos Sociais; Colaboradoras ; Uteses; Familiares.
16	Almoço de Natal dos sócios seniores do Centro Social Arco-Íris	Com unidade	Realizar um almoço com os sócios séniores, familiares, direção e colaboradoras.	Promover momentos de socialização e animação.	Direção; Órgãos Sociais; Colaboradoras ; Uteses; Familiares.
	Visitar "Águeda é Natal"	CD	Visitar as decorações de Natal pelas ruas de Águeda.	Promover momentos de lazer e convívio.	Gerontóloga; Ajudantes de ação Direta.