

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 2 |
| 2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO..... | 3 |
| 3. OBJETIVOS..... | 4 |
| 3.1 - OBJETIVOS GERAIS | 4 |
| 3.2 - OBJETIVOS ESPECIFICOS | 4 |
| 3.3 - INDICADORES/METAS..... | 4 |
| 4. ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO E COMUNICAÇÃO..... | 4 |
| 5. ATELIERS | 5 |
| 6. DESENVOLVIMENTO..... | 6 |
| 7. CONCLUSÃO..... | 29 |

1. INTRODUÇÃO

A Associação Humanitária de Salreu, através das respostas sociais de Estrutura Residencial para Idosos e Centro de Dia, tem como missão promover a expressão do dever de solidariedade e justiça entre os indivíduos, tendo como objetivo o apoio a crianças e idosos primando pela qualidade da prestação dos cuidados básicos e respeito pela individualidade de cada cliente prestando para isso o apoio aos seus utentes de forma humanizada e personalizada tendo em conta as necessidades reais e específicas de cada um, bem como, os seus interesses e desejos.

A missão é assente no dever de proporcionar a todos os idosos e famílias oportunidades justas de envelhecimento activo, participativo, com uma digna qualidade de vida, e através dos serviços e actividades contribuir para a estabilização e retardamento dos factores degenerativos no processo de envelhecimento, bem como o dever de lhes garantir qualidade de vida, estimulando a sua participação e integração de forma cívica e activa.

Para dar seguimento a este objetivo, é necessária a planificação de actividades, construídas em conjunto com os utentes e famílias, para que haja a garantia que as actividades a desenvolver são do seu interesse e gosto e por isso exequíveis e com os resultados esperados.

É de realçar o cuidado na sua construção, tendo sempre em linha de conta a caracterização previamente feita dos utentes destas duas respostas sociais, no que concerne à sua escolaridade e grau de dependência, que no âmbito da nossa instituição se coadunam com um elevada grau, sendo a sua maioria caracterizados por baixa escolaridade e com grau de dependência elevado, essencialmente por diferentes demências, acidente vascular cerebral e incapacidades motoras.

A elaboração deste plano teve em conta os horários e rotinas da organização, assim como as capacidades e ritmos dos utentes.

O plano de actividades de desenvolvimento pessoal parte de um tema e é composto por um conjunto de actividades de cariz pontual, como a comemoração de efemérides e outras de cariz periódico, normalmente organizadas por ateliers.

O Plano de actividades de desenvolvimento pessoal para 2018 que a seguir se apresenta, pretende dar continuidade ao trabalho já desenvolvido nos anos anteriores, contemplando alguns ajustes julgados pertinentes.

Conscientes das nossas potencialidades mas também das nossas limitações, associadas a uma conjuntura globalmente pouco favorável, propomos um conjunto de actividades que nos parece possível e desejável, no quadro das necessidades identificadas nos clientes.

Importa, com efeito, torna-lo público e fazer que constitua, depois de aprovação, um documento de trabalho que se pretende que seja dotado de uma função orientadora para todos os responsáveis.

Salientamos que este documento é uma base de trabalho e que por isso está sujeito a alterações sempre que se verificar necessário.

2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

O plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) 2018, tem por base o Projeto Educativo da nossa Instituição, “A Afectividade e os Valores”, e mais especificamente o subtema “Entre laços e afetos – Intergeneracionalidade”.

Nas trocas das gerações e do convívio entre estas, a transmissão dos saberes não é linear, as diferentes gerações possuem sabedorias que podem ser desconhecidas de uma para outra geração, e a troca de saberes e de convívios possibilita vivenciar diversos modos de pensar, de agir e de sentir, e assim, poder renovar as opiniões e visões à cerca do mundo e das pessoas. As diferentes gerações respeitando as suas diferenças, criam uma história comum, a partir das sabedorias de cada integrante do grupo, respeitando as diversidades e conhecimento de cada um.

Tendo esta Instituição para além da área sénior a área da infância, e sendo uma mais valia para a construção do presente projeto, não podemos descurar as outras gerações que compõem o mundo do idoso nomeadamente a sua família e a comunidade, que reaperentam para si diferentes gerações.

Com a implementação do PADP pretendemos:

- Demonstrar a importância dos afetos no processo de relação social;
- Expressar sentimentos, desejos e emoções e compreender as suas consequências positivas e/ou negativas
- Contribuir para o desenvolvimento de vínculos afetivos;
- Contribuir para a formação do equilíbrio emocional do idoso com base no afeto, de algo e carinho
- Desenvolver atividades lúdico-pedagógicas que permitam a socialização e a resolução de conflitos
- Compreender o conceito de família como estrutura protetora de grande vínculo afetivo e sociocultural

3. OBJETIVOS

3.1 - OBJETIVOS GERAIS

- Promover o envelhecimento ativo
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento dos clientes
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do cliente, aumentando a sua auto estima, auto confiança e integração social

3.2 - OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Proporcionar atividades que envolvam a família e as diferentes gerações
- Proporcionar atividades alusivas à afetividade e aos afetos

3.3 - INDICADORES/METAS

- 50% das atividades enumeradas no PADP serem realizadas
- 30% do utentes participarem nas atividades propostas
- Proporcionar 3 atividades com a Família
- Proporcionar 12 atividades Intergeracionais

4. ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO E COMUNICAÇÃO

As atividades incluídas no PADP serão divulgadas através da nossa página do facebook e no site institucional, bem como em cartaz afixado na instituição e de acesso aos utentes e comunidade

O Plano de Atividades Mensal está afixado em local próprio na instituição.

5. ATELIERS

Atelier Lúdico recreativo: música, trabalhos manuais, costura, tecelagem, pintura, cerâmica, jardinagem;

Atelier Sociocultural: Cinema, teatros, museus, exposições, passeios colectivos, atividades em parcerias com outras instituições;

Atelier intelectual/formativo: conferências, seminários, palestras, acções de sensibilização, leitura, expressões;

Atelier Espiritual/religioso: missa, passeios a local de culto, oração;

Atelier desportivo: Gerontomotricidade, hidromotricidade, fisioterapia, ginástica de manutenção/caminhadas;

Atelier cognitivo: jogos de atenção, memória, linguagem e compreensão;

Atelier culinária: confecção de receitas culinárias;

Atelier comemorativo: Dias festivos (ex: Dia dos namorados), Aniversários;

Atelier intergeracional: atividades com crianças.

Atelier Sensorial: relaxação, musicoterapia; atividades sensoriais

Atelier Motricidade Fina: manuseamento de diversos materiais

6. DESENVOLVIMENTO

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|--|-------------------------------|--|-------------------------|--|-----------------------------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| A. Atelier de oração Oração espontânea Confissões Eucaristia na televisão Eucaristia | Padre, ASC, AAD | Missal, livro de leituras, hóstias, televisão | _____ | Assistir à eucaristia, rezar individualmente Rezar o terço diariamente durante o mês de Maio Rezar o terço semanalmente durante o mês de Outubro | AHS | Padre/ASC | ASC | 30 | |
| B. Gerontomotricidade (Atelier Desportivo) | Professora, ASC | Material inerente à prática da atividade | Grupo Toca a marchar | Realizar exercícios propostos pela professora | AHS | Professora | ASC | 25 | 100€ |
| C. Hidromotricidade (Atelier Desportivo) | Professora, ASC | Material inerente à prática da atividade | Grupo Toca a marchar | Realizar exercícios dentro de água propostos pela professora | Piscina Municipal da Branca | Professora | ASC | 5 | |
| D. Espaço Saúde (Atelier Sociocultural) | Enfermeiro UCC Nós, ASC | Computador, Video - projetor | UCC NÓS Estarreja | Participar no Espaço Saúde Conversas sobre temas diferentes | AHS | ASC | ASC | 20 | 20€ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|---|----------------|---|-----------------------------|---|---------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| E. Encontro interinstitucional (Atelier Sociocultural) | ASC, MOT | Transporte | Instituição Organizadora | Participar nas actividades propostas pela instituição organizadora | A designar | ASC | ASC | 8 | 20€ |
| F. Atelier Musical | ASC, Professor | Instrumentos musicais | Sementes de Música | Participar nas sessões | AHS | ASC | ASC | 59 | 120€ |
| G. Dia de Reis (Atelier Intergeracional) | ASC, EI, AAE, | Doces, placa EVA, cola quente, pistola de cola quente | _____ | As crianças cantam os Reis aos idosos Oferta de um doce a cada criança Oferta de quadras escritas e lidas por utente para agradecer a visita das crianças | AHS | ASC | ASC | 40 | 10€ |
| | | | | | | | | | |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|--|----------|---|-----------|--|---------------------------------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| H. Dia Internacional do Riso (Atelier Comemorativo) | ASC | Papel, caixa | _____ | “Uma Colher de Riso” Colocar uma caixa com papéis onde estão escritos os benefícios físicos, mentais e emocionais do Riso. É pedido a um utente que retire um papel que será lido aos restantes. Cada benefício será discutido e explorado no grupo. | AHS | ASC | ASC | 35 | 10€ |
| I. Dia Mundial do Puzzle (Atelier Comemorativo) | ASC | Tangram, imagens impressas com figuras | _____ | É pedido aos utentes que construam figuras simples com o Tangram | AHS | ASC | ASC | 15 | 10€ |
| J. Carnaval | ASC | Máscaras de carnaval, adereços, Computador, videoprojetor | Cerciستا | Participar no baile de carnaval organizado pela Cerciستا Palestra sobre o tema com os utentes (História de carnaval de Estarreja e Nacional) | Bombeiro s de Estarreja/ AHS | ASC | ASC | 8 | 20€ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|--|--------------|--|-------------------------------|--|---------------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| K. Dia dos namorados (Atelier Intergeracional) | ASC, EI, AAE | Material inerente à prática da atividade | _____ | Atividade com as crianças | AHS | ASC | ASC | 35 | _____ |
| L. Dia Internacional da Mulher | ASC | Tecidos, linha de costura, agulhas | _____ | Construção de flores de fuxico para oferecer as mulheres | AHS | ASC | ASC | 46 | 50€ |
| M. Dia do Pai | ASC | Lanche | _____ | Lanche convívio entre pais e filhos Lembrança oferecida aos utentes pelos filhos (algo que faça o utente feliz) | AHS | ASC | ASC | 10 | 50€ |
| N. Dia Mundial da árvore | ASC | _____ | Câmara municipal de Estarreja | Participar na atividade organizada pela Câmara Municipal de Estarreja – Floresta Avós e Netos | A designar | ASC | ASC | 8 | 20€ |
| O. Ramos para madrinhas e padrinhos (Atelier lúdico recreativo) | ASC | Material inerente à prática da atividade | _____ | Construção de ramos | AHS | ASC | ASC | 10 | 50€ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abranjer | Estimativa de custo |
|---|----------|--|-----------------------------------|---|-----------------|--------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| P. Dia Mundial da Poesia (Atelier sociocultural) | ASC | Transporte | Biblioteca municipal de Estarreja | Visitar a biblioteca e explorar livros/revistas/jornais | AHS | ASC | ASC | 8 | 10€ |
| Q. Dia Nacional dos Centros Históricos | ASC | Autocarro | Livraria | Visitar a Livraria Lello - Porto | Porto | ASC | ASC | 15 | |
| R. Novelo de contos | ASC | Contos | Biblioteca, instituição | Contar um conto a uma instituição seleccionada pela Biblioteca A ligação entre sessões será feita através de um testemunho que se recebe e se entrega. | AHS/ a designar | ASC | ASC | 8 | 20€ |
| S. Páscoa | ASC | Lanche | Grupo Coral de Estarreja | Convidar o Grupo Coral de Estarreja | AHS | ASC | ASC | 58 | |
| T. Venda Gastronómica | ASC | Material inerente à prática da atividade | _____ | Confecção de queijadinhas | AHS | ASC | ASC | 10 | 50€ |
| U. Dia Internacional do Livro Infantil | ASC | Conto | _____ | Contar uma história às crianças que frequentam a instituição | AHS | ASC | ASC | 35 | _____ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abranger | Estimativa de custo |
|--|----------|--------------------------------------|-----------------------|--|-----------|--------------|------------------------|---------------------------|---------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| V. Dia Mundial da Atividade Física | ASC | Material de ginástica | Grupo Toca a Marchar | Sessão de ginástica no exterior da instituição em conjunto com as crianças | AHS | ASC | ASC | 20 | _____ |
| W. Dia da liberdade – 25 de Abril | ASC | Computador, videoprojetor | _____ | Proporcionar aos utentes um filme sobre a Revolução do 25 de Abril em Portugal Conversa/filmagem com os utentes “Como foi o 25 de Abril para si?” | AHS | ASC | ASC | 35 | _____ |
| X. Dia mundial da dança | ASC | Lanche | Instituição convidada | Convidar uma instituição (Centro Paroquial de Canelas) para realizar um baile | AHS | ASC | ASC | 35 | 20€ |
| Y. Dia internacional do Bombeiro | ASC | Autocarro | Bombeiros | Visitar o Quartel dos Bombeiros de Estarreja | Estarreja | ASC | ASC | 10 | 10€ |
| Z. Dia da Mãe | ASC | Lanche | _____ | Lanche convívio entre mães e filhos | AHS | ASC | ASC | 40 | 80€ |
| AA. Dia da Europa | ASC | Computador, videoprojetor | _____ | “Quiz sobre a Europa” | AHS | ASC | ASC | 35 | _____ |
| BB. Dia Internacional da Família | ASC | Lanche. Computador, videoprojetor | _____ | Lanche convívio com familiares e utentes Convidar fadista Pedro Rodrigues Fazer filmagem com utentes individualizadas “Para mim família é...” para projetar no dia da atividade | AHS | ASC | ASC | 59 | 100€ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abranjer | Estimativa de custo |
|--|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|--|---------------------------|--------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| CC. Dia Internacional dos Museus | ASC | Autocarro, lanche | Museu da chapelaria | Visitar o Museu da Chapelaria | São João da Madeira | ASC | ASC | 15 | 50€ |
| DD. Dia Mundial da Criança | ASC | Material de desgaste | _____ | Construir um jogo para as crianças de acordo com a faixa etária | AHS | ASC | ASC | 10 | 50€ |
| EE. Mercado à Moda Antiga | ASC/EI/AAE/AA D/ASG/MOTOR ISTAS | | CME | Participar no Mercado à moda Antiga Assistir ao desfile Etnográfico | Estarreja | ASC/EI | ASC/EI | 10 | 100€ |
| FF. Santos Populares | ASC | Material de Desgaste | AHS | Desgarrada de quadras populares | AHS | ASC | ASC | 30 | _____ |
| GG. Ida à praia | ASC | Autocarro, lanche | _____ | Passeio à praia | A designar | ASC | ASC | 25 | 100€ |
| HH. Dia mundial da Pizza | ASC, CZ | Massa, ingredientes, forno | _____ | Confecção de pizzas | AHS | ASC | ASC | 10 | 50€ |
| II. Dia do Amigo | ASC | _____ | _____ | Realizar uma surpresa aos utentes trazendo até junto deles alguém especial para eles | AHS | ASC | ASC | 59 | _____ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|---|--------------------|---|-------------------------|--|-------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| JJ. Dia dos Avós | ASC | _____ | _____ | Convívio entre avós e netos num lanche partilhado | AHS | ASC | ASC | 45 | 25€ |
| KK. Dia mundial da doença de Alzheimer | ASC, Enf | Computador, videoprojector | _____ | Sensibilização para o tema | AHS | ASC | ASC | 35 | _____ |
| LL. Dia Mundial do Sonho | ASC | Papel, caneta, máquina de filmar/fotográfica, computador, videoprojetor | _____ | Questionar e recordar os sonhos dos utentes registando-os em vídeo | AHS | ASC | ASC | 20 | _____ |
| MM. Dia Europeu das Línguas | ASC | Computador, videoprojector | _____ | Conversa em diversas línguas (Francês, Inglês, Espanhol) | AHS | ASC | ASC | 15 | _____ |
| NN. Dia mundial do Turismo | ASC, motorista | Transporte, lanche | _____ | Passeio na Cidade de Aveiro | AHS | ASC | ASC | 15 | 100€ |
| OO. Dia mundial da música PP. Dia mundial do Idoso | ASC | | Grupo convidado | Convidar um grupo musical | AHS | ASC | ASC | 59 | 50€ |
| QQ. Dia Mundial da Alimentação | ASC, Nutricionista | Computador, videoprojetor | Nutricionista convidado | Palestra sobre Alimentação | AHS | ASC | ASC | 30 | _____ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|--|-------------------|---|----------------------------|---|-----------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| RR. Dia mundial do Pão | ASC | Computador, Videoprojetor | _____ | Importância do Pão História sobre o Pão Conversa com os utentes como confeccionavam o pão (receitas) | AHS | ASC | ASC | 20 | _____ |
| SS. Dia Mundial da Terceira Idade | ASC, EI, AAE | Material inerente à prática da atividade | _____ | Convívio com as crianças que frequentam a instituição | AHS | ASC | ASC | 35 | _____ |
| TT. Dia Mundial do AVC | ASC, ENF | Material inerente à prática da atividade | _____ | Palestra sobre o tema | AHS | ASC | ASC | 30 | _____ |
| UU. Dia das Bruxas | ASC | Material inerente à prática da atividade | _____ | Convívio com as crianças que frequentam a instituição | AHS | ASC | ASC | 40 | _____ |
| VV. Dia do Cinema | ASC, motorista | Transporte | Cineteatro de Estarreja | Assistir a um filme | Estarreja | Cineteatro de Estarreja | ASC | 15 | 20€ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|---|----------|--|-------------------------|--|--------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| WW. Dia de São Martinho | ASC | Transporte | _____ | Participar nas Festas de São Martinho na Freguesia de Salreu Assistir à procissão | Salreu | ASC | ASC | 10 | 20€ |
| XX. Convívio Interinstitucional | ASC, AAD | Material inerente à prática da atividade | Instituições convidadas | Atividade alusiva a um Distrito de Portugal (Porto/ Penafiel – S. Martinho) | AHS | ASC | ASC | 40 | 100€ |
| YY. Dia mundial da diabetes | ASC, ENF | Material inerente à prática da atividade | _____ | Palestra de sensibilização sobre o tema | AHS | ASC | ASC | 20 | 20€ |
| ZZ. Dia da Bolacha (Atelier Comemorativo/Atelier culinário) | ASC, COZ | Material inerente à prática da atividade | _____ | Confecção de Bolachas | AHS | ASC | ASC | 10 | 50€ |
| AAA. Preparação época Natalícia (Atelier Lúdico Recreativo) | ASC | Material de desgaste | _____ | Realizar enfeites de Natal | AHS | ASC | ASC | 15 | 100€ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|--|------------------------------|---|-------------------------|---|-------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| BBB. Dia das palavras cruzadas (Atelier Comemorativo/Atelier Cognitivo) | ASC | Material inerente à prática da atividade | _____ | Realizar Palavras Cruzadas/Sopa de letras | AHS | ASC | ASC | 15 | _____ |
| CCC. VIII Exposição de presépios (Atelier Lúdico Recreativo) | ASC | Material inerente à prática da atividade | Instituições convidadas | Convidar instituições/familiares a participar na exposição de presépios | AHS | ASC | ASC | 15 | |
| DDD. Ceia de Natal (Atelier Sociocultural) | Colaboradores da instituição | Material Inerente necessário para a confecção do jantar | Fornecedores | Jantar de natal entre os utentes, colaboradores e órgãos sociais | AHS | DT | DT | 59 | 1200€ |
| EEE. Revista | DT, ASC | Papel, caneta, computador | _____ | Construção de um artigo para a revista | AHS | ASC | ASC | 8 | |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|--|----------|---|-----------|----------------------|-------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| FFF. Atelier Cognitivo <ul style="list-style-type: none"> • Jogos seniores (“Quem Sabe Sabe”, “Só por gestos”); • Provérbios; • Bingo; • Bingo de figuras; • Bingo de sons; • Caixa de Pandora; • Roda dos saberes; • Dominós; • Jogo de memória; • Jogo de cartas; • Palavras cruzadas; • Jogo do stop; • Dominó Fonológico; • Power points com exercícios; • Jogos online; • Jogo da força; • Jogos das letras; • Atenção auditiva | ASC | Jogos, cartas, computador, videoprojetor, colunas | _____ | Participar nos jogos | AHS | ASC | ASC | 15 | _____ |

| Atividades (atividade sociocultural tipo) | Recursos | | | Tarefas | Local | Responsáveis | | N.º de utentes a abrange | Estimativa de custo |
|--|----------|---|-----------|---|-------|--------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | Internos | | Externos | | | Execução | Supervisão da execução | | |
| | Humanos | Materiais | Parcerias | | | | | | |
| GGG. Atelier sensorial • Relaxação • Musicoterapia • Atividades sensoriais | ASC/TO | Rádio, música, materiais estimulação dos sentidos | _____ | Participar nas sessões | AHS | ASC/TO | ASC | 8 | _____ |
| HHH. Atelier Motricidade Fina | ASC/TO | Jogos | _____ | Realização de diversos jogos que desenvolvam a destreza manual | AHS | ASC/TO | ASC | 6 | _____ |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | |
|------------|---------------|------------|
| IMP S019.2 | Aprovado: DIR | 20-01-2017 |
|------------|---------------|------------|

Nota: Siglas e abreviaturas de acordo com o Manual da Qualidade

| Atividades | Calendarização | | | | | | | | | | | | | | | | Objetivos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|--|-----|--|--|---|
| | Jan | | | | Fev | | | | Mar | | | | Abr | | | | | Mai | | | | Jun | | | | Jul | | | | Ago | | | | Set | | | | Out | | | | Nov | | | | Dez | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| A. Atelier de oração Oração espontânea Confissões Eucaristia na televisão Eucaristia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover momentos de oração Desenvolver o lado espiritual e religioso de acordo com a liberdade religiosa de cada utente Promover atividades do gosto e interesses dos clientes |
| B. Gerontomotricidade (Atelier Desportivo) | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | Promover a sociabilização Promover o exercício físico Coordenação motora e motricidade fina mais desenvolvida Estimulação sensorial e músculo esquelético | | | | |
| C. Hidromotricidade (Atelier Desportivo) | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | X | | | | Lateralidade Precisão e concentração Melhorar a mobilidade e fortalecimento das articulações Autonomia, estimulação sensorial | | | | |
| D. Espaço Saúde (Atelier Sociocultural/atelier intelectual/formativo) | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | Promover o convívio intergrupar Desmistificar preconceitos | | | | |

Legenda: 1 – Diário; 2 – semanal; 3 – Quinzenal; 4 - Mensal

| | | |
|------------|---------------|------------|
| IMP S019.2 | Aprovado: DIR | 20-01-2017 |
|------------|---------------|------------|

Nota: Siglas e abreviaturas de acordo com o Manual da Qualidade

| Atividades | Calendarização | | | | | | | | | | | | | | | | Objetivos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|--|--|--|
| | Jan | | | | Fev | | | | Mar | | | | Abr | | | | | Mai | | | | Jun | | | | Jul | | | | Ago | | | | Set | | | | Out | | | | Nov | | | | Dez | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| E. Encontro interinstitucional (Atelier Sociocultural) | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | Favorecer as relações interinstitucionais Promover o convívio | | | | |
| F. Atelier Musical | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | | X | | | Promover o convívio intergrupual; Sentir, apreciar e relembrar a música, que foi e é, a banda sonora das suas vidas; Promover a criatividade e a socialização através da música; Manipulação de instrumentos de percussão, para estimulação do ritmo e movimento | | | | |
| G. Dia de Reis (Atelier Intergeracional) | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Orientar o utente no tempo; Estimular a criatividade, coordenação motora e raciocínio | | | | |
| H. Dia Internacional do Riso (Atelier Comemorativo) | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover a sociabilização Reconhecer o riso como terapia, promover momentos de bem-estar, desenvolver atitudes positivas e fomentar a auto confiança | | | | |

Legenda: 1 – Diário; 2 – semanal; 3 – Quinzenal; 4 - Mensal

| | | |
|------------|---------------|------------|
| IMP S019.2 | Aprovado: DIR | 20-01-2017 |
|------------|---------------|------------|

| Atividades | Calendarização | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Objetivos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|--|-----|---|---|--|-----|--|--|--|
| | Jan | | | | Fev | | | | Mar | | | | Abr | | | | Mai | | | | Jun | | | | Jul | | | | | Ago | | | | Set | | | | Out | | | | Nov | | | | Dez | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| I. Dia Mundial do Puzzle (Atelier Comemorativo) | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Auxiliar a coordenação motora Incentivar a concentração, a imaginação e a criatividade Colaborar para a memorização das formas geométricas Trabalhar para a habilidade de manipulação | | | | |
| J. Carnaval | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover o convívio intergeracional e intergrupual Orientar o utente no tempo | | | | | | | | |
| K. Dia dos namorados (Atelier Intergeracional/Atelier comemorativo) | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover a comunicação oral Promover o convívio intergeracional | | | | | | | | |
| L. Dia Internacional da Mulher (Atelier Lúdico Recreativo) | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Desenvolver a capacidade lúdica e criativa Incrementar a participação ativa dos utentes | | | | | | | | |
| M. Dia do Pai (Atelier Sócio cultural) | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Fomentar laços familiares | | | | | | | | |

Legenda: 1 – Diário; 2 – semanal; 3 – Quinzenal; 4 - Mensal

| | | |
|------------|---------------|------------|
| IMP S019.2 | Aprovado: DIR | 20-01-2017 |
|------------|---------------|------------|

| Atividades | Calendarização | | | | | | | | | | | | | | | | Objetivos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|--|--|--|
| | Jan | | | | Fev | | | | Mar | | | | Abr | | | | | Mai | | | | Jun | | | | Jul | | | | Ago | | | | Set | | | | Out | | | | Nov | | | | Dez | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| N. Dia Mundial da Árvore (Atelier Sócio cultural/atelier lúdico recreativo) | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover o convívio Consciencializar os utentes para a importância da defesa da floresta | | | | |
| O. Ramos para as madrinhas e padrinhos (Atelier Lúdico recreativo) | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Desenvolver a expressão e a criatividade do utente usando a expressão plástica Dinamizar o convívio intragrupal | | | | |
| P. Dia Mundial da poesia (Atelier Intelectual/Formativo) | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover momentos de cultura e de leitura Incentivar à exploração livre e manuseamento de livros, revistas e jornais | | | | |
| Q. Dia Nacional dos Centros Históricos (Atelier Sociocultural) | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Visitar um local com História Promover a participação em comunidade Dar a conhecer novos locais | | | | |
| R. Novelo de Contos (Atelier Intelectual/Formativo) | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover a prática da narração oral Promover o convívio intergeracional | | | | |
| S. Páscoa (Atelier Lúdico Recreativo) | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Convidar o Grupo Coral e Cantares de Estarreja para uma actuação na instituição Promover os laços familiares | | | | |

Legenda: 1 – Diário; 2 – semanal; 3 – Quinzenal; 4 - Mensal



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO

PESSOAL

2018

ERPI • CD •

| Atividades | Calendarização | | | | | | | | | | | | | | | | Objetivos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----------|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|---|---|--|-----|---|---|---|-----|--|--|--|
| | Jan | | | | Fev | | | | Mar | | | | Abr | | | | | Mai | | | | Jun | | | | Jul | | | | Ago | | | | Set | | | | Out | | | | Nov | | | | Dez | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| T. Mostra Gastronómica | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Expor doçarias realizadas no atelier de culinária Dar a conhecer receitas dos utentes | | | | | | | | |
| U. Dia Internacional do Livro Infantil (Atelier Intelectual/Formativo) | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover o convívio intergeracional Promover a leitura | | | | | | | | |
| V. Dia Mundial da Atividade Física (Atelier Desportivo) | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover a atividade Física Dinamizar o convívio intergeracional | | | | | | | | |
| W. Dia da Liberdade – 25 de Abril (Atelier Comemorativo) | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Recordar vivencias relacionadas com o tema | | | | | | | | |
| X. Dia Mundial da Dança (Atelier Ludico recreativo) | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Dinamizar o convívio interinstitucional Criar momentos de lazer | | | | | | | | |
| Y. Dia Internacional do Bombeiro (Atelier Socio cultural) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Dar a conhecer aos utentes o quartel de Bombeiros e as suas rotinas | | | | | | | | |
| Z. Dia da mãe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Fomentar laços familiares | | | | | | | | |
| AA. Dia da Europa (Atelier Intelectual/Formativo) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Dar a conhecer o continente europeu através de questões, imagens e vídeos | | | | | | | | |
| BB. Dia Internacional da Família (Atelier lúdico recreativo) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover o convívio, laços familiares e lazer | | | | | | | | |
| CC. Dia Internacional dos Museus (Atelier Sociocultural) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Promover a participação em comunidade e cultura museológica | | | | | | | | |

Legenda: 1 – Diário; 2 – semanal; 3 – Quinzenal; 4 - Mensal

| | | |
|------------|---------------|------------|
| IMP S019.2 | Aprovado: DIR | 20-01-2017 |
|------------|---------------|------------|

Nota: Siglas e abreviaturas de acordo com o Manual da Qualidade

7. CONCLUSÃO

Para apurar a concretização e garantir o que inicialmente está previsto no PADP, é realizado um Plano Mensal de Atividades, onde é feito um registo da participação e consequente avaliação dos utentes nas atividades diárias.

O PADP está sujeito a alterações em virtude de novas atividades ou convites que surjam ao longo do ano, ou por alterações a nível organizacional.

Com base no acima referido é elaborado um Relatório de Avaliação do Plano Anual de Atividades.

Observações:

Data : ____ / ____ / ____

| | | |
|--------------------------------|------------------|------------------------|
| Animadoras(es) Socioculturais: | Direção Técnica: | Presidente da Direção: |
|--------------------------------|------------------|------------------------|