

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO.....	2
3. OBJETIVOS.....	3
3.1 - OBJETIVOS GERAIS	3
3.2 - OBJETIVOS ESPECIFICOS	3
3.3 - INDICADORES/METAS.....	3
4. ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO E COMUNICAÇÃO.....	3
5. ATELIERS	4
6. TABELA DE SIGLAS	4
7. DESENVOLVIMENTO.....	5
8. CONCLUSÃO.....	21

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 2019 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 utentes.

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 Actividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) 2019, 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 convivências 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 reapresentam para si diferentes gerações.

Com a implementação do PAPD 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

- 60% das atividades enumeradas no PADP serem realizadas
- 50% do utentes participarem nas atividades propostas
- 50% das famílias a participar nas atividades da instituição
- Proporcionar 10 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 alguns dos trabalhos realizados serão expostos na nossa Instituição.

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, convívio de grupo, atividades em parcerias com outras instituições;

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

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

Atelier desportivo: Gerontomotricidade, 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 Motricidade Fina: manuseamento de diversos materiais

Atelier Musical: manuseamento de instrumentos musicais, recordar canções tradicionais

Atelier Escrita: estimulação da linguagem através da escrita

6. TABELA DE SIGLAS

DESIGNAÇÃO	SIGLA
Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal	PADP
Associação Humanitária de Salreu	AHS
Diretora Técnica	DT
Animadora Sociocultural	ASC
Câmara Municipal de Estarreja	CME
Auxiliar de Acção Direta	AAD
Auxiliar de Serviços Gerais	ASG
Motorista	MOT
Educadora de Infância	EI
Auxiliar da Acção Educativa	AAE
Cozinheira	CZ
Enfermeira	ENF

7. DESENVOLVIMENTO

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						
A. Atelier de oração Oração espontânea 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	AHS	Padre/ASC	ASC	30	20€
B. Gerontomotricidade (Atelier Desportivo)	Professor, ASC	Material inerente à prática da atividade	CME – Programa Estarreja Sénior Viver +	Realizar exercícios propostos pelo professor Óscar Rodrigues	AHS	Professor	ASC	25	100€
C. Espaço Saúde (Atelier Sociocultural)	Enfermeiro UCC Nós, ASC, MOT	Computador, Vídeo – projetor Transporte	UCC NÓS Estarreja	Participar no Espaço Saúde Conversas sobre temas diferentes Dinamização de Atividades Lúdicas	AHS	Equipa Técnica UCC/ASC	ASC	20	80€
D. Encontro interinstitucional (Atelier Sociocultural)	ASC, AAD, ASG, MOT	Transporte, Lanche, algum material inerente à atividade	Instituição Organizadora, CME	Participar nas actividades propostas pela instituição organizadora	A designar	Instituição organizadora	ASC	8	20€
				Preparar toda a organização de um encontro	AHS	ASC	ASC	40	100€

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						
E. Atelier Musical	ASC, Professor	Instrumentos musicais	Sementes de Música	Participar nas sessões	AHS	Professor	ASC	59	120€
F. Dia de Reis (Atelier Intergeracional/Atelier Escrita Criativa)	ASC, EI, AAE,	Doces, placa EVA, cola quente, pistola de	_____	As crianças cantam os Reis aos idosos Oferta de um doce a cada criança Contar história do Dia de Reis construída pelos idosos baseado nas suas	AHS	ASC	ASC, EI, AAE	40	10€

		cola quente Papel seda, folhas, caneta		vivências/memórias					
G. Dia Internacional do Riso (Atelier Comemorativo)	ASC	Papel, caixa, cola, tesoura, máquina fotográfica, computador	_____	“Rir é o melhor remédio” 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. Registo fotográfico	AHS	ASC	ASC	35	5€

Atividades (atividade sociocultural tipo)	Recursos			Tarefas	Local	Responsáveis		N.º de utentes a abrançar	Estimativa de custo
	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução		
	Humanos	Materiais	Parcerias						
H. Dia Mundial do Puzzle (Atelier Intergeracional)	ASC, EI, AAE	Puzzles	_____	Construção de puzzles em conjunto com as crianças	AHS	ASC	ASC, EI, AAE	15	_____
I. Dia dos namorados (Atelier lúdico recreativo, Atelier Escrita Criativa, Atelier Intergeracional)	ASC, EI, AAE	Papel e caneta Cera, pavios, moldes, lápis de cera, panela, fogão	_____	Contar história sobre o amor criada pelos utentes às crianças da instituição Realização de velas para venda	AHS	ASC	ASC, EI, AAE	35	30€
J. Carnaval (Atelier Sociocultural, Atelier Lúdico recreativo)	ASC, MOT	Máscaras de carnaval, adereços, transporte	Cerciستا	Participar no baile de carnaval organizado pela Cerciستا	Espaço a Designar	Cerciستا	ASC	10	20€
	ASC	Material inerente à realização das decorações	_____	Realização de decorações carnavalescas	AHS	ASC	ASC	35	50€
K. Dia da Mulher	ASC	EVA, tesoura,	_____	Construção de flores em EVA (jarro) para	AHS	ASC	ASC	15	30€

(Atelier Comemorativo, Atelier Lúdico recreativo)		cola, paus de espetada, papel crepe		oferecer às mulheres utentes, colaboradoras e visitas					
---	--	-------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

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						
L. XIX Boas Vindas à Primavera XIII Edição de Espantalhos	ASC	Tecidos, enchimento jornal, palha, madeira	Câmara Municipal de Estarreja	Construção de Espantalho para Exposição no Município	AHS	ASC	ASC	10	20€
M. Dia do Pai (Atelier Comemorativo/Atelier Lúdico recreativo)	ASC	Capa de tecido vermelho, tesouras, sizzix, cortantes, máquina fotográfica	_____	Lanche convívio entre pais e filhos Sessão fotográfica com o tema "Super Pai" Exposição de fotografias na Instituição	AHS	ASC, CZ	ASC	9	30€
N. Dia Mundial da árvore (Atelier Comemorativo)	ASC, MOT	Transporte	Câmara Municipal de Estarreja	Participar na atividade organizada pela Câmara Municipal de Estarreja – Floresta Avós e Netos	A designar	CME	ASC	12	20€

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						

O. Dia Mundial da Poesia (Atelier escrita criativa)	ASC	Papel, caneta	_____	Recordar poemas no Atelier de Escrita Criativa Expor o Poema na Instituição	AHS	ASC	ASC	10	_____
P. Novelo de contos (Atelier Sociocultural)	ASC	Livro	Biblioteca Municipal de Estarreja	Contar uma história a uma instituição seleccionada pela entidade organizadora	AHS	ASC	ASC	40	_____
				Ouvir uma história de uma instituição seleccionada pela entidade organizadora	A designar	A designar	ASC	10	20€
Q. Dia Mundial do Beijo (Atelier Comemorativo)	ASC	Quadro de loza, papel, caneta, máquina fotográfica, computador	_____	“O melhor beijo é....” Completar a frase, escrever no quadro, registo fotográfico	AHS	ASC	ASC	40	_____
R. Ramos para madrinhas e padrinhos (Atelier lúdico recreativo)	ASC	EVA, tesoura, cola, cesto em cartao, tintas, pincel	_____	Construção de arranjos com flores em f para venda	AHS	ASC	ASC	10	80€

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						
S. Páscoa (Atelier Intergeracional)	ASC, EI, AAE	Ovos de chocolate	_____	Organizar um “Caça Ovos da Páscoa” para as crianças da instituição	AHS	ASC	ASC	30	20€
T. Dia do Livro U. Dia Mundial da Terra (Atelier Intelectual)	ASC	Livro Computador, Vídeo projector	_____	Leitura de uma história relacionada com a Terra Visionamento de uma apresentação sobre a importância do Planeta Terra	AHS	ASC	ASC	35	_____
V. Dia da Liberdade (Atelier Intelectual)	ASC	Papel manteigueiro, canetas, marcadores	_____	Conversa com os utentes sobre factos vividos em 25/4/1974, registo de memórias. Expô-las na AHS	AHS	ASC	ASC	35	_____
W. Dia da Mãe (Atelier Comemorativo, Atelier	ASC	Lanche, máquina	_____	Lanche Sessão fotográfica com a letra M	AHS	ASC	ASC	40	80€

Lúdico recreativo)		fotográfica, papel, Flores artificiais, cola, cartão, tesoura, tintas		(decorada) Exposição das fotografias na instituição					
--------------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--

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						
X. Vestir Árvores (Atelier Lúdico recreativo)	ASC	Linhas de Crochê, agulhas, tecidos	CME	Realizar uma peça para “vestir” uma árvore no Município	AHS	ASC	ASC	5	30€
Y. Dia da Família (Atelier comemorativo, Atelier lúdico recreativo)	ASC, CZ, AAD	Lanche Paus de madeira, fitas de cetim, tesoura, marcadores	Grupo convidado	“LAÇOS EM FAMÍLIA” Lanche com as famílias Convidar Grupo _____ Construir uma estrutura (Árvore madeira) onde será colocado um laço a representar cada família presente	AHS	ASC	ASC	59	100€
Z. Dia Internacional do Brincar (Atelier comemorativo)	ASC, MT	Carrinha, lanche	Museu	Visita ao Museu do Brincar Vagos	Vagos	ASC	ASC	15	50€
AA. Dia Mundial da Criança BB. Dia Internacional do piquenique (Atelier Comemorativo, Atelier Culinária)	ASC	Ingredientes, Para quedas, bolas, papel, celofane, fitas	_____	Realizar um piquenique no exterior da Instituição em conjunto com as crianças. Fazer jogos de roda Fazer bolachas para oferecer às crianças	AHS	ASC	ASC, EI, AAE	35	50€

Atividades	Recursos	Tarefas	Local	Responsáveis	ute nte s a abr ang er	Estimativa de custo
------------	----------	---------	-------	--------------	---------------------------------------	---------------------

(atividade sociocultural tipo)	Internos		Externos			Execução	Supervisão da execução		
	Humanos	Materiais	Parcerias						
CC. Mercado à Moda Antiga (Atelier Sociocultural)	ASC, EI, AAE, AAD, ASG, MOT	Transporte,	CME	Participar no Mercado à Moda Antiga Assistir ao Desfile etnográfico	Estarreja	ASC, EI	ASC, EI	10	100€
DD. Santos populares (Atelier Sociocultural)	ASC	Material de desgaste	—	Decorações alusivas os Santos Populares Realização de quadras populares	AHS	ASC	ASC	15	20€
EE. Ida à praia (Atelier Sociocultural)	ASC, MT	Autocarro, lanche	—	Passeio à praia	A designar	ASC	ASC	25	100€
FF. Dia Mundial do chocolate GG. Dia mundial da Pizza (Atelier Comemorativo, Atelier Culinária)	ASC, CZ, EI, AAE	Massa, chocolate	—	Lanche com as crianças Confecção de pizzas de chocolate	AHS	ASC	ASC	35	50€
HH. Dia do Amigo (Atelier Comemorativo)	ASC	Máquina fotográfica, papel, caneta	—	Sessão fotográfica “Ser amigo é...” Escrever uma carta a um amigo	AHS	ASC	ASC	35	20€
II. Dia Mundial da Gratidão (Atelier Comemorativo)	ASC	Máquina fotográfica, computador, história	—	“Eu Sou Grato...” Conversa sobre o que somos gratos, ler história que vá de encontro ao tema Registo fotográfico	AHS	ASC	ASC	35	—
JJ. Dia Mundial do Sonho	ASC	Argolas, linhas, lãs, agulha	—	Construção de “Caça – Sonhos” Contar história do objecto	AHS	ASC	ASC	12	20€

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						
KK. Dia mundial do Turismo (Atelier Comemorativo)	ASC, motorista	Transporte, lanche	—	Visita ao Santuário de Fátima	AHS	ASC	ASC	20	300€
LL. Dia Mundial do Coração (Atelier Lúdico recreativo, Atelier Sociocultural)	ASC	Papel,	UCC Nós	Realizar corações para oferecer (ORIGAMI) Espaço Saúde dedicado ao coração	AHS	ASC, ENF	ASC	20	20€
MM. Onda Rosa – LPCC	ASC	A designar	LPCC	Participar no Projeto Onda Rosa 2019, organizado pela Liga Portuguesa Contra o	AHS	ASC	ASC	15	A definir

Cancro									
NN. Dia mundial da música OO. Dia mundial do Idoso (Atelier Intelectual, Atelier Comemorativo)	ASC	Papel, caneta, computador, instrumentos musicais	Sementes de música	Criar uma letra adaptada ao dia Apresentá-la à instituição	AHS	ASC, professor de música	ASC	10	50€
PP. Dia Mundial da Alimentação (Atelier Lúdico Recreativo, Atelier Comemorativo)	ASC	Roda, papel, caneta, tinta, cartões	_____	Construção de um jogo com objectivo de recriar a Roda dos Alimentos fazendo um QUIZZ	AHS	ASC	ASC	30	30€
QQ. Dia Mundial dos Correios (Atelier Comemorativo)	ASC	Computador, videoprojector	_____	Apresentação referente à evolução dos correios Recordar momentos em que se escreviam cartas	AHS	ASC	ASC	30	_____

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						
RR. Dia Mundial do AVC (Atelier Comemorativo)	ASC, ENF	Material inerente à prática da atividade	_____	Palestra sobre o tema	AHS	ASC	ASC	30	_____
SS. Dia das Bruxas (Atelier Comemorativo)	ASC	Material inerente à prática da atividade	_____	Convívio com as crianças que frequentam a instituição	AHS	ASC	ASC	40	_____
TT. Dia do Cinema (Atelier Sociocultural)	ASC, motorista	Transporte	Cineteatro de Estarreja	Participar nas sessões de cinema dedicadas às IPSS organizado pelo Cineteatro de Estarreja	Estarreja	Cineteatro de Estarreja	ASC	15	20€
UU. Dia de São Martinho (Atelier Comemorativo)	ASC	Transporte	_____	Realizar magusto em conjunto com as crianças da Instituição	AHS	ASC	ASC	40	_____
VV. Dia Mundial da Bondade (Atelier Intelectual)	ASC	_____	_____	Leitura de uma história sobre o tema. “O que é afinal a bondade?” Registo da opinião dos utentes	AHS	ASC	ASC	35	_____
WW. Dia mundial da diabetes (Atelier Comemorativo)	ASC, ENF	Material inerente à	_____	Palestra de sensibilização sobre o tema	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						
XX. Preparação época Natalícia (Atelier Lúdico Recreativo)	ASC	Material de desgaste	_____	Realizar enfeites de Natal	AHS	ASC	ASC	15	100€
YY. IX 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	20€
ZZ. Ceia de Natal (Atelier Sociocultural)	Colaboradores da instituição	Material Inerente necessário para a confeção do jantar	Fornecedores	Jantar de natal entre os utentes, colaboradores e órgãos sociais	AHS	DT	DT	59	1200€
AAA. 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						
BBB. Atelier Cognitivo • Jogos seniores ("Quem Sabe	ASC	Jogos, cartas, computador,	_____	Participar nos jogos	AHS	ASC	ASC	35	___

<ul style="list-style-type: none"> • 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 		videoprojetor, colunas									
---	--	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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						
CCC. Atelier Motricidade Fina	ASC	Jogos	_____	Realização de diversos jogos que desenvolvam a destreza manual	AHS	ASC	ASC	30	_____

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		x																																											Promover momentos de Oração Desenvolver o lado espiritual e religioso de acordo com a liberdade religiosa de cada utente Promover atividades do gosto e interesse dos utentes.				
B. Gerontomotricidade		X				X				X				X				X				X				X				X				X						x					Promover a sociabilização Promover o exercício físico Promover a coordenação motora				
C. Espaço Saúde			X				X				X				X				X				X				X				X				X				X					X	Promover o convívio inter grupal Esclarecer os utentes sobre variados temas relacionados com saúde				
D. Encontro Interinstitucional							X				X				X				X				X				X				X				X				X						Favorecer as relações interinstitucionais Promover o convívio				
E. 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				
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
F. Dia de Reis			X																														Promover o convívio intergeracional Desenvolver a atenção, memória e raciocínio Estimular o treino cognitivo e intelectual
G. Dia Internacional do Riso			X																														Promover a socialização Reconhecer o riso como terapia Promover momentos de bem-estar Desenvolver atitudes positivas e fomentar a auto-confiança
H. Dia Mundial do Puzzle			X																														Promover o convívio intergeracional Estimular a atenção e concentração Promover a coordenação psicomotora
I. Dia dos Namorados							X																										Promover o convívio intergeracional Desenvolver a atenção, memória e raciocínio Estimular o treino cognitivo e intelectual Incentivar à prática de manualidades

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

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					
J. Carnaval							X																										Orientar o utente no tempo Proporcionar contacto com a expressão plástica Explorar o sentido de criatividade Promover a socialização



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ERPI ● CD ●

2019



JJ. Dia Mundial do sonho	X		Promover a atenção e concentração oral Proporcionar o contacto com as manualidades
--------------------------	---	--	---

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
KK. Dia Mundial Turismo																																							Promover o culto religioso Visitar o santuário de Fátima
LL. Dia do coração																																							Promover a destreza manual Estímulo treino cognitivo Informar os utentes sobre os cuidados a ter com o coração
MM. Onda Rosa – LCCP																																							Participar em projetos de solidariedade
NN. Dia Mundial da Música OO. Dia Mundial do Idoso																																							Estimular a criatividade musical e intelectual
PP. Dia Mundial da Alimentação																																							Apelar à cultura geral dos utentes Consciencializar para uma alimentação saudável e equilibrada
QQ. Dia Mundial dos Correios																																							Identificar e constatar a evolução da sociedade e dos meios de comunicação Recordar vivências pessoais
RR. Dia Mundial do AVC																																							Informar os utentes sobre o tema
SS. Dia das Bruxas																																							Promover o convívio intergeracional
TT. Dia do Cinema																																							Proporcionar momentos de lazer

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				
UU. Dia de S. Martinho																																													Promover o convívio intergeracional Incentivar e manter usos, costumes e tradições relacionados com a época
VV. Dia Mundial da Bondade																																													Promover a oralidade entre o grupo Reflexão sobre os valores relacionados com o tema
WW. Dia Mundial da Diabetes																																													Sensibilizar os utentes sobre a importância do controle e prevenção da diabetes
XX. Preparação Época Natalícia																																									X				Promover a expressão e criatividade através da expressão plástica
YY. IX Exposição de Presépios																																									X				Promover a participação familiar e de IPSS em iniciativas da Instituição Incentivar a criatividade através da expressão Plástica
ZZ. Ceia de Natal																																									X				Promover o convívio entre utentes/órgãos sociais e colaboradores Proporcionar momentos de lazer
AAA. Revista																																									X				Promover a escrita e a criatividade intelectual

	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					
BBB.	Atelier Cognitivo				As atividades serão realizadas ao longo do ano de acordo com o plano de atividades mensal				Promover o treino mental				Promover atenção/concentração				Prevenir a demência																																
CCC.	Atelier Motricidade Fina				As atividades serão realizadas ao longo do ano de acordo com o plano de atividades mensal				Promover a motricidade Fina				Manter a destreza manual																																				

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

8. 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: