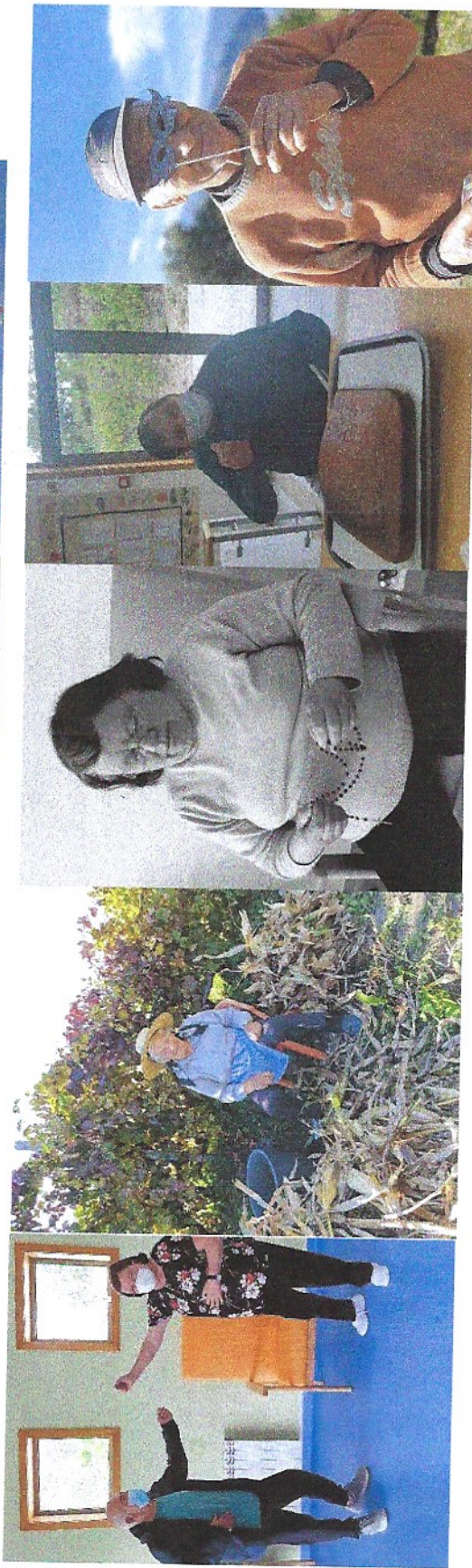




Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

[Handwritten signature]





INTRODUÇÃO

A realização do Plano de Atividades para o ano de 2022 não pode esconder as enormes preocupações que decorreram da presente pandemia covid-19 que atingiu o País e o mundo e que é a fonte de preocupação. É, pois, imprescindível dar continuidade, melhorando e encontrando novas soluções/respostas face aos graves problemas do presente que se refletem na comunidade.

As atividades propostas têm como objetivos combater o isolamento social imposto pela pandemia covid-19 no bem-estar físico e psicológico dos/as utentes/clientes; potencializar as capacidades presentes; estimular as competências que estão a degradar-se, para que os/as utentes/clientes consigam encontrar ou reencontrar sensações de prazer e bem-estar essenciais para uma vida plena, melhorando assim a sua autoestima e promover uma autoimagem positiva. Todos os seres humanos são criativos e têm competências, apenas precisam de ser valorizados, não só pelas suas contribuições no passado, mas também pelo que são agora.

O presente plano de atividades tem como objetivo principal implementar um conjunto de ações direcionadas aos/às utentes/clientes do CECAJUVI - Centro de Convívio e Apoio à Juventude e Idosos de Santa Leocádia, que se encontram na resposta social Centro de Dia e também para os/as utentes/clientes que estão em Serviço de Apoio Domiciliário. Estas atividades respeitam os diferentes níveis de autonomia/dependência, necessidades, interesses e histórias de vida de cada utente/cliente.

Este plano entra em vigor em janeiro de 2022 até dezembro de 2022. A avaliação deste plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades e registos efetuados.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

1. ATIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Montorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução		Responsáveis (Supervisão)		Utentes/clientes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação			Quem	Quando			
LÚDICO - RECREATIVAS														
Atelier de Trabalhos Manuais	Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, e iniciativa em convívio.	Materiais e Humanos	200€	Registo de Presenças/ Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente - 100%; - Taxa de Participação - 100%; - Taxa de Realização - 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a imaginação e a criatividade; - Manter e/ou melhorar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; - Estimular a sensibilidade tátil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Executar trabalhos manuais para decorar a instituição de acordo com o tema e atividades sociais e elaborar lembranças/trabalhos para dias festivos (trabalhos em feltro; trabalhos em papel (corte, colagem e pintura); trabalhos com material reciclado, entre outras). Pintura de desenhos.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Jogos de mesa	Promover momentos de convívio, diversão e bem-estar.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente - 100%; - Taxa de Participação - 100%; - Taxa de Realização - 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar a relação interpessoal, mobilidade, atenção, propiciando melhor qualidade de vida; - Manter e/ou melhorar a agilidade, motricidade global e a coordenação; - Estimular a competitividade no jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos utentes/clientes. 	Todos os meses	Jogo do "burro"; Jogo da sueca e entre outros jogos de mesa.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



INTRODUÇÃO

A realização do Plano de Atividades para o ano de 2022 não pode esconder as enormes preocupações que decorreram da presente pandemia covid-19 que atingiu o País e o mundo e que é a fonte de preocupação. É, pois, imprescindível dar continuidade, melhorando e encontrando novas soluções/respostas face aos graves problemas do presente que se refletem na comunidade.

As atividades propostas têm como objetivos combater o isolamento social imposto pela pandemia covid-19 no bem-estar físico e psicológico dos/as utentes/clientes; potencializar as capacidades presentes; estimular as competências que estão a degradar-se, para que os/as utentes/clientes consigam encontrar ou reencontrar sensações de prazer e bem-estar essenciais para uma vida plena, melhorando assim a sua autoestima e promover uma autoimagem positiva. Todos os seres humanos são criativos e têm competências, apenas precisam de ser valorizados, não só pelas suas contribuições no passado, mas também pelo que são agora.

O presente plano de atividades tem como objetivo principal implementar um conjunto de ações direcionadas aos/as utentes/clientes do CECAJUVI - Centro de Convívio e Apoio à Juventude e Idosos de Santa Leocádia, que se encontram na resposta social Centro de Dia e também para os/as utentes/clientes que estão em Serviço de Apoio Domiciliário. Estas atividades respeitam os diferentes níveis de autonomia/dependência, necessidades, interesses e histórias de vida de cada utente/cliente.

Este plano entra em vigor em janeiro de 2022 até dezembro de 2022. A avaliação deste plano é efetuada através de dados recolhidos ao longo das atividades e registos efetuados.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

[Handwritten Signature]

1. ATIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Utentes/clientes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
LÚDICO - RECREATIVAS														
Atelier de Trabalhos Manuais	Promover o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, iniciativa e convívio.	Materiais e Humanos	200€	Registo de Presenças/ Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a imaginação e a criatividade; - Manter e/ou melhorar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; - Estimular a sensibilidade tátil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Executar trabalhos manuais para decorar a insituição de acordo com o tema e atividades sociais e elaborar lembranças/trabalhos para dias festivos (trabalhos em feltro; trabalhos em papel (corte, colagem e pintura); trabalhos com material reciclado, entre outras). Pintura de desenhos.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/in teresses dos/as utentes/clientes)
Jogos de mesa	Promover momentos de convívio, diversão e bem-estar.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar a relação interpessoal, mobilidade, atenção, propiciando melhor qualidade de vida; - Manter e/ou melhorar a motricidade global e a coordenação; - Estimular a competitividade no jogo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos utentes/clientes. 	Todos os meses	Jogo do "burro"; Jogo da sueca e entre outros jogos de mesa.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/in teresses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Utentes/clientes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Atelier de Música e Dança	<p>Proporcionar momentos de convívio, lazer e distração;</p> <p>Proporcionar momentos de bem-estar através da música.</p>	Humanos e Materiais e	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente – 100%; - Taxa de Participação – 100%; - Taxa de Realização – 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver e participar de danças tradicionais; - Estimular os movimentos, a motricidade dos músculos e das articulações; - Manter e/ou melhorar a autonomia física; -Manter e/ou criar novos laços de amizade; -Estimular a atenção e a concentração; - Estimular a memória auditiva; -Desenvolver o sentido rítmico. 	<ul style="list-style-type: none"> -Taxa de participação (ativa e passiva); -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta, - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	1 vez por semana	Danças tradicionais ao gosto dos/as utentes/clientes, como forma de divertimento e interação. Escutar/ouvir músicas ao gosto dos/as utentes/clientes. Necessário computadores e colunas de som.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

2. ATIVIDADES CULTURAIS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
CULTURAIS													
Visitas Culturais	Promover visitas culturais.	Humanos e Materiais	10 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de participação - 80%; - Taxa de Realização - 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer/recorrendo novos espaços aproximando os/as utentes/clientes da cultura; - Enriquecimento cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	A definir visitas/saídas	Se possível, visitar a paróquia de S. Martinho de Soalhães e agendar uma visita guiada à igreja paroquial; Solicitar autorização para recitar o terço.	Animadora	Animadora/Ajudantes de Ação Direta/ Diretora Técnica	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Sessão de cinema	Promover competências intelectuais e momentos de lazer.	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente - 100%; - Taxa de participação - 70%; - Taxa de Realização - 70%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar o bem-estar; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências; - Proporcionar aos/as utentes o contato com as novas tecnologias; - Promover competências intelectuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Escolher antecipadamente o filme a ser exibido, respeitando os interesses dos/as utentes/clientes; Preparar a sala e o data-show; Preparar sacos de pipocas. No final da visualização do filme, ouvir os comentários dos/as utentes/clientes.	Animadora	Animadora/Ajudantes de Ação Direta/ Diretora Técnica	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

3. ATIVIDADES SOCIAIS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(ais) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Janeiras	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização	Humanos e Materiais	10 €	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 80%; -Taxa de Realização – 80%.	- Manter os costumes e tradições relembrando os cantares desta época festiva; - Aumentar a autoestima; - Estimular memórias passadas; - Proporcionar momentos de convívio e de divertimento.	- Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	Janeiro	Recolha de música junto dos/as utentes/clientes, realizar ensaios, gravar vídeo com os utentes/clientes a cantar e divulgar junto das redes sociais; Cantar as janeiras às colaboradoras da empresa UNISELF; ao Senhor Padre da Paróquia e ao Executivo do Município de Baião, caso seja possível devido à atual situação da pandemia COVID-19).	Animadora	Direta/Diretora Técnica	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Baile de Carnaval		Humanos e Materiais	10 €	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação – 100%; -Taxa de Realização – 100%.	- Fortalecer o convívio entre os/as utentes/clientes e momentos de boa disposição; - Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências.	- Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	01 de fevereiro	Escolher tema de Carnaval para realizar a decoração e as máscaras. Realizar um desfile de Carnaval até ao Centro Cívico da freguesia. Posteriormente, realizar um baile de Carnaval.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD (avaliar possibilidade de abranger os/as utentes/clientes de SAD – avaliar ponto de situação da pandemia covid-19).



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Internacional da Mulher	Valorizar o papel da mulher na sociedade	Humanos e Materiais	20€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação - 100%; -Taxa de Realização - 100%.	Objetivos Específicos: - Contribuir para a valorização pessoal; - Aumento da autoestima e autoconfiança; - Trabalhar a motricidade fina e grossa.	Indicadores de Avaliação: -Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	8 de março	- Elaboração de uma lembrança para às utentes de Serviço de Apoio Domiciliário, Centro de Dia, colaboradoras da instituição e colaboradoras da empresa UNISELF; - Sessão de manicure.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia Internacional do Café	Assinalar datas importantes através da socialização	Humanos e Materiais	15€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação - 100%; -Taxa de Realização - 100%.	Objetivos Específicos: - Promover o convívio; - Proporcionar momentos diferentes; - Proporcionar novas experiências.	Indicadores de Avaliação: -Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	14/15 de abril	- Levar os/as utentes/cliente a um café.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(ais) Supervisão		Clientes/utentes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
SOCIAIS														
Páscoa <i>Da 13/04</i>	Assinalar datas festivas através da socialização.	Humanos e Materiais	40€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a criatividade/dos/as utentes/clientes; - Proporcionar o convívio entre os/as utentes/clientes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	13/14 de abril	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração da instituição alusiva à Páscoa; - Realização da lembrança para oferecer aos/as utentes/clientes. 	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia da Liberdade <i>Da 22/04</i>	Assinalar datas festivas através da socialização	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilizar e conscienciar para a importância de temáticas da atualidade; - Fomentar a utilização de materiais reciclados; - Estimular a motricidade fina e a criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	21/22 de abril	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de cravos com material reciclado para entrega a todos/as os/as utentes/clientes; - Visionamento de um filme sobre a revolução dos cravos. 	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD

Handwritten signature and initials in blue ink at the top left of the page.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução		Clientes/utentes abrangidos
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação			Quem	Quando	
SOCIAIS												
Santos Populares (S. João)	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reviver emoções passadas; - Estimular o convívio e momentos de lazer; - Desenvolvido das capacidades dos/as utentes/clientes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	24 de junho	Confeção de decoração alusiva aos santos populares nos trabalhos manuais; Almoço alusivo e interpretação de canções alusivas ao tema; Realização de baile tipicamente tradicional.	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes CD e SAD
Dia Mundial do Chocolate <i>07/07</i>		Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 80%; - Taxa de Realização 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora; - Adquirir novas experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	7/8 de julho	Confeccionar bolo/bolachas/bombons de chocolate para o lanche e oferta de "saquinho" aos/as utentes/clientes de SAD.	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia Internacional do Amigo <i>Riqueime 20107</i>	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 70%; - Taxa de Realização 80%.	- Promover a comunicação; - Evitar o isolamento; - Promover o convívio e as relações interpessoais.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	20 de julho	Promover troca de cartas/frases/postais com os/as utentes/clientes de SAD e/ou outras instituições. Intercâmbio entre instituições.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
		Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação 75%; -Taxa de Realização 75%.	- Aumentar a autoestima; - Promover momentos de bem-estar e partilha; - Promover a interação e o convívio entre utentes/clientes e familiares.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	26 de julho	Realizar convites aos/as netas e família dos/as utentes/clientes; Lanche convívio; Entrega de lembrança. Caso a situação epidemiológica da COVID-19 não permita ainda a realização de convívios, realizar uma exposição fotográfica com fotografias dos/as utentes/clientes com os/as seus/suas netas e restante família.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes CD e SAD

[Handwritten signature]

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução		Clientes/Utentes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação			Quem	Quando		
SOCIAIS													
X Dia Mundial da Fotografia		Humanos e Materiais	10€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir novas experiências; - Trabalhar a relação física, emocional e de expressão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	18/19 de agosto	Realização de uma sessão fotográfica com utentes/clientes; Arranjar máquinas descartáveis para os/as utentes/clientes tirarem fotografias entre eles/as; Exposição das fotografias na instituição; Exposição de fotografias antigas versus recentes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os/as utentes/clientes de CD e SAD
Dia Mundial da Música/Dança (20/10) 23/10	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 90%; - Taxa de Realização 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a atividade motora; - Estimular memórias passadas; - Fomentar a cultura musical; - Redução dos níveis de ansiedade e stress; - Promover a interação e a comunicação 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	22/23 de agosto	Convidar alguém para tocar concertina; Realização de um baile.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
X	Reflexão da importância de estarmos gratos.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 75%; - Taxa de Realização – 75%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a autoestima e autoconfiança; - Promover as relações interpessoais 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	21 de setembro	Cada utente/cliente elaborar mensagens/frases de gratidão/agradecimento e depois entregarem a uma pessoa ao seu critério.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD
X	Incentivar a partilha de sonhos, contribuindo para a melhoria do bem-estar.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 75%; - Taxa de Realização – 75%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a autoestima e valorização pessoal; - Preservar a identidade do/a utente/cliente 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	26 de setembro	Cada utente/cliente escreve o seu sonho num papel e é colocado numa caixa "Os Sonhos"; Posteriormente é realizado um vídeo com os sonhos dos/as utentes/clientes.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as os/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
✓ Dia Internacional do Idoso	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação entre os/as utentes/clientes de outras valências (CD e SAD); - Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	31 de outubro	Elaborar encontro entre utentes/clientes para realização de jogos tradicionais. Convidar familiares e entrega de lembrança.	Animadora	Animadora	Animadora	Todos/as os/as utentes/clientes de CD e SAD
Desfolhada	Reviver memórias antigas relacionadas com atividades da agricultura	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> -Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação 100%; -Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular memórias passadas; - Reviver tradições; - Partilha de experiências; - Reforço dos laços afetivos e interação do grupo; -Aumento de momentos de convívio, alegria e distração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Setembro/outubro	Cortar o milho e organizar cantares tradicionais como antigamente. Desfolhar o milho na instituição.	Animadora	Animadora	Animadora	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia de S. Martinho 11' nov	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	50€ (vara consoante o preço da castanha)	Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> Satisfação do/a utente/cliente 100%; Taxa de Participação 100%; Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> Reviver emoções passadas; Estimular o convívio e momentos de lazer; Promover a orientação temporal. 	<ul style="list-style-type: none"> Taxa de participação; Taxa de realização; Taxa de Satisfação; Observação direta; Auscultação dos/as utentes/clientes. 	11 de novembro	Elaborar decoração alusiva ao tema nos trabalhos manuais. Convidar utentes/clientes de SAD; Baile.	Animadora	Animadora	Animadora	<ul style="list-style-type: none"> CD SAD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)
Dia Mundial da Criatividade 13' nov	Enaltecer a importância da criatividade para a vida humana.	Humanos e Materiais	0€	Registro de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> Satisfação do/a utente/cliente 100%; Taxa de Participação 90%; Taxa de Realização 90%. 	<ul style="list-style-type: none"> Libertar a imaginação e inventar; Exploração das capacidades da mente humana e de libertação da imaginação. 	<ul style="list-style-type: none"> Taxa de participação; Taxa de realização; Taxa de Satisfação; Observação direta; Auscultação dos/as utentes/clientes. 	17 de novembro	Dar aos/as utentes/clientes um objeto e decorá-lo ao seu gosto/imaginação. ("dar asas a sua imaginação").	Animadora	Animadora	Animadora	<ul style="list-style-type: none"> CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Dia da Bolacha 6 de Maio	Assinalar datas importantes através da sua comemoração e socialização.	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar hábitos e ofícios; - Desenvolver a motricidade; - Aumento de momentos de alegria, convívio e distração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	6 de dezembro	Confeccionar bolachas; Organizar chá de bolachas com decoração alusiva.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD
				Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento da participação da família; - Minimizar momentos de solidão e tristeza dos/as utentes/clientes; - Sensibilizar cada utente/cliente para partilha e o amor, tendo como tema o Natal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Dezembro	Decoração da instituição; Realizar convites e postais de Natal; Ensaiar com utentes/clientes de CD, peça de teatro/música/recitação do poema e/ou outra atividade alusiva ao tema do Natal.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD SAD De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.
Festa de Natal 21 de Dezembro		Humanos e Materiais	100€	Registo de Presenças /Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 								



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Manicure	Contribuir para a valorização pessoal e social das utentes.	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Aumentar a autoestima e a confiança das utentes/clientes, através de uma imagem bem cuidada; - Aumentar o bem-estar físico e psíquico.	- Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	Quinzenalmente	Pintar unhas às utentes/clientes interessadas.	Animadora	Animadora	Animadora	CD De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.
Comemoração dos aniversários	Comemorar os aniversários dos/as utentes/clientes de CD e SAD.	Humanos e Materiais	100€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	-Satisfação do/a utente/cliente 100%; -Taxa de Participação 100%; -Taxa de Realização 100%.	- Preservar a identidade dos/as utentes/clientes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	-Taxa de participação; -Taxa de realização; -Taxa de Satisfação; -Observação direta; -Auscultação dos/as utentes/clientes.	Ao longo do ano	Confeção de bolo para os/as utentes/clientes de CD e entrega de lembrança; Entrega de lembrança aos/as utentes/clientes de SAD.	Animadora	Animadora	Animadora	Todos/as utentes/clientes de CD e SAD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadoras de Avaliação				Quem	Quando	
SOCIAIS													
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Promover momentos de lazer e convívio no exterior	Humanos e Materiais	5€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir o convívio e o fortalecimento de laços afetivos; - Proporcionar a oportunidade dos/as utentes/clientes visitarem locais que há muito não visitam. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Meses de verão	Organizar visitas ao exterior (almoço e/ou lanche) nos parques nas freguesias limitrofes à instituição; Realizar jogos tradicionais no local.	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

4. ATIVIDADES INTELCTUAIS/FORMATIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Intelectuais/Formativas													
Jogos de memória	Exercitar a atividade mental; retardar o envelhecimento intelectual.	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular o raciocínio, atenção e concentração; - Manter e melhorar as capacidades cognitivas; - Aumentar a atividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental; - Estimular a memória sensorial; - Reconhecer/identificar objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<p>Sopa de Letras; Diferenças e ligar pontos; Jogo do Lince; Jogo da Memória com cartas, objetos; Jogo da Glória; Bingo das Letras; Adivinhas, provérbios e perguntas de cultura geral; Identificar cheiros; Entre outros jogos de estimulação cognitiva.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	(de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais		Recursos		Monitorização		Resultados Esperados		Definição de Objetivos Específicos		Calendarização		Descrição		Execução		Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger		
	Tipo	Estimativa de Custo							Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação					Quem	Quando			Quem	Quando	
Ações de sensibilização	Assinalar datas importantes através de ações de sensibilização		Humanos e Materiais		Registo de Presenças/Avaliação das Atividades		<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%. 		<ul style="list-style-type: none"> - Alertar para os cuidados de uma vida saudável; - Sensibilizar para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce; - Formar e educar para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano		<ul style="list-style-type: none"> - Dia Mundial da Saúde (7 de abril); - 3/11 - Dia Mundial do Coração (29 de setembro); - 03/10 - Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro); - Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro); - 03/10 		Animadora/Enfermeira		Animadora	Durante a atividade	CD (de acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes)		
Intelectuais/Formativas																					



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

5. ATIVIDADES ESPIRITUAIS/RELIGIOSAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais		Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
	Tipo	Estimativa de Custo	Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação			Quem	Quando						
Espirituais/Religiosas														
Recitação do terço	Humanos	0€	Promover momentos de oração	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Proporcionar a participação ativa; - Valorizar hábitos e vivências; - Promover a valorização pessoal e espiritual; - Expressar a fé.	- Taxa de participação; de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	Mês de maio	Efetuar a reza do terço com a iniciativa dos próprios utentes/clientes durante todo o mês de maio.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD
Comemoração do Dia de Nossa Senhora de Fátima	Humanos e Materiais	0€		Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	- Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%.	- Participar ativamente nas atividades religiosas; - Promover momentos de reflexão do âmbito espiritual.	- Taxa de participação; de realização; de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes.	13 maio e outubro	Assistir as transmissões em direto do Santuário de Fátima.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

[Handwritten signature]

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais		Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução		Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
	Tipo	Estimativa de Custo	Objetivos Específicos		Indicadores de Avaliação	Objetivos Específicos		Quando	Quem						
Espirituais/Religiosas															
Participação na Eucaristia	Promover a participação ativa dos/as utentes/clientes na vertente religiosa		Humanos e Materiais		Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação 100%; - Taxa de Realização 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a devoção e a participação na Eucaristia; - Dar a oportunidade de assistir à missa na impossibilidade de ir na sua paróquia; - Manter as crenças religiosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Agosto – dia a definir	Participar na missa anual da instituição, sendo o seu aniversário. Participar nos cânticos ou no ofertório e assistir à missa. Convidar as famílias e a comunidade.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos/as utentes/clientes de CD

8 agosto '22



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

6. ATIVIDADES DESPORTIVAS

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(éis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger	
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando		
Desportivas														
Dia Mundial da Atividade Física	Sensibilizar para a importância da mobilidade física	Humanos e Materiais	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação - 80%; - Taxa de Realização - 80%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manter e/ou melhorar mobilidade articular e muscular; - Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; - Melhorar da coordenação motora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	6 de abril	Jogos diversos realizados no exterior – circuito com diversos jogos físicos.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes/clientes de CD com menor grau de mobilidade, dificuldades motoras, de locomoção e que tenham interesse em participar.
Caminhada	Promover a prática desportiva e evitar o sedentarismo	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação - 100%; - Taxa de Realização - 100%. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir a hipertrofia muscular; - Trabalhar as articulações dos membros inferiores; - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	Realização de caminhadas seja de forma planeada ou por iniciativa própria do/a utente/cliente.	Animadora	Animadora	Animadora	Durante a atividade	CD De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

[Handwritten signature]

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(eis) Supervisão		Clientes/utentes a abranger
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
Desportivas													
Jogos desportivos	Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo	Humanos	0€	Registo de Presenças/Avaliação das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> - Satisfação do/a utente/cliente 100%; - Taxa de Participação – 80%; - Taxa de Realização – 80%; 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar as articulações dos membros superiores e inferiores; - Trabalhar a concentração direta; - a velocidade de reação e a perceção espacial; - Desenvolver a destreza física e motora; - Desenvolver a motricidade fina e grossa; - Promover a interação entre pares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taxa de participação; - Taxa de realização; - Taxa de Satisfação; - Observação direta; - Auscultação dos/as utentes/clientes. 	Ao longo do ano	<p>Jogo "bola ao cesto";</p> <p>Jogo do Bowling;</p> <p>Jogo dos arcos;</p> <p>Jogo das garrafas;</p> <p>Exercícios com bolas/balões;</p> <p>Entre outros jogos.</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	<p>CD</p> <p>De acordo com a matriz do perfil dos/as utentes/clientes e com as potencialidades/interesses dos/as utentes/clientes.</p>

Total de custo estimado: 575€ (quinhentos e setenta e cinco euros)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

CONCLUSÃO

É nosso objetivo cumprir o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal de 2022 a que a instituição se propõe, no entanto, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados como novas atividades.

“ ... Porque somos uma família...”



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Calendário Síntese

Meses	Atividades
janeiro	- Janeiras.
fevereiro	- Baile de Carnaval – 1 de fevereiro.
março	- Dia Internacional da Mulher – 8 de março.
abril	- Dia Mundial da Atividade Física – 6 de abril; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde – 7 de abril; - Páscoa – 13/14 de abril; - Dia Internacional do Café – 14/15 de abril; - Dia da liberdade – 21/22 de abril.
maio	- Recitação do terço durante o mês de maio; - Comemoração do Dia da Nossa Senhora de Fátima – 13 de maio
junho	- Santos Populares (S. João) – 24 de junho.
julho	- Dia Mundial do Chocolate – 7/8 de julho; - Dia Internacional do Amigo – 20 de julho; - Dia dos Avós – 26 de julho.
agosto	- Participação Eucaristia – agosto; - Dia Mundial da Fotografia – 18/19 de agosto; - Dia Mundial da Dança/Música – 22/23 de agosto.
setembro	- Dia Mundial da Gratidão – 21 de setembro; - Dia Mundial do Sonho – 26 de setembro;
outubro	- Ação de sensibilização – Dia Mundial do Coração – 29 de setembro. - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Saúde Mental – 10 de outubro; - Ação de sensibilização – Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro; - Dia Internacional do Idoso – 31 de outubro; - Desfolhada – setembro/outubro.
novembro	- Dia São Martinho – 11 de novembro;
dezembro	- Dia Mundial da Criatividade – 17 de novembro. - Dia da Bolacha – 6 de dezembro; - Festa de Natal – dezembro.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Calendário Síntese

Outras atividades:

Atividades	Calendarização
Atelier de Trabalhos Manuais	Ao longo do ano
Sessão de cinema	Ao longo do ano
Manicure	Quinzenal
Comemoração dos aniversários	Ao longo do ano
Jogos de memória	Ao longo do ano
Caminhada	Ao longo do ano
Jogos desportivos	Ao longo do ano
Jogos de mesa	Todos os meses
Atelier de dança e música	1 vez por semana
Visitas culturais	A definir (ao longo do ano)
Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)	Meses de verão



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

[Handwritten signature]

Planeamento de Atividades Extra - Plano:

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos	Principais Resultados	Monitorização	Resultados Esperados	Definição de Objetivos Específicos		Calendarização	Descrição	Execução	Responsável(s) Supervisão		Clientes abrangidos
		Tipo	Estimativa de Custo			Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação				Quem	Quando	
						LÚDICO - RECREATIVAS							
						CULTURAIS							
						SOCIAIS							
						INTELECTUAIS - FORMATIVAS							
						ESPIRITUAIS / RELIGIOSAS							
						DESPORTIVAS							



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – 2022

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 04 de novembro de 2021

Elaborado por Diretora Técnica e Animadora Sociocultural: Susana Pereira e Tânia Vieira

Aprovado em Reunião de Direção, no dia 6 de novembro de 2021,

A Direção

