



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019



Respostas Sociais:
Centro de Dia
Serviço de Apoio Domiciliário

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 2018



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Introdução:

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) é elaborado segundo o diagnóstico coletivo que integram as necessidades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal de cada cliente, descritas na Ficha de Avaliação Diagnóstica e no Plano Individual, bem como os dados adquiridos nos Questionários de Identificação de Interesses dos Clientes.

O Plano de Atividades constitui-se como instrumento orientador da nossa atuação ao longo do ano, e um programa que contém as linhas gerais que irão guiar as atividades de animação das valências de Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD), com vista ao cumprimento da missão desta instituição.

O plano anual de Animação Sociocultural que se apresenta tem como principal objetivo a ocupação ativa dos utentes, através de atividades de animação sociocultural para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas. Este não é um plano para trabalhar para a Terceira Idade, mas sim para trabalhar com a Terceira Idade, transformando os utentes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, e dos seus saberes e dos seus gostos e preferências.

O PADP consiste no conjunto de atividades de animação sociocultural que surge, deste modo, como um conjunto de ações dentro da comunidade e da realidade em que o idoso está inserido, facilitadoras de uma vida mais ativa e criativa nas relações e na comunicação interpessoal, fomentando a autonomia individual. Na terceira idade deve-se ir para além da dimensão ocupacional e definir objetivos precisos, com significado e de acordo com as necessidades individuais e do grupo.

Relativamente às atividades que constam neste plano, quer semanais quer dias comemorativos que são realizadas ao longo do ano, visam sobretudo proporcionar aos clientes vários benefícios para a sua saúde física e mental. Pois o facto de estes estarem ocupados com atividades que vão ao encontro das suas necessidades e expectativas, ajudam a diminuir o sentimento de solidão, aumenta a sua autoestima e motivação, facilitam a adaptação e comunicação para com os outros clientes, potenciam a percepção sensorial, exercitam as competências cognitivas e manutenção de hábitos saudáveis, retardando assim possíveis demências.

E por último e não menos importante visa proporcionar momentos de descontração e interação entre os seniores, através das várias atividades propostas, tendo sempre em conta a sua identidade e individualidade.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal:

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Principais resultados	Definição de objetivos específicos	Indicadores de Avaliação	Calendarização	Descrição	Responsáveis		Clientes a abranger								
		Tipo	Estimativa de custo						Execução	Supervisão da execução									
Lúdico-recreativas																			
Atelier de Trabalhos Manuais																			
Recorte	Proporcionar momentos de convívio e distração através da elaboração de trabalhos manuais	Humanos; Materiais: a definir		Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Motivação no desenvolvimento da atividade; Satisfação dos utentes	Relembrar hábitos e ofícios; Estimular a sensibilidade tátil; Desenvolvimento e estimulação da criatividade e da motricidade fina, coordenação psicomotora e precisão manual; Incentivar o trabalho de grupo; Desenvolvimento da linguagem criativa e de expressão artística; Desenvolver o sentido crítico;	Taxa de participação de realização de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	A decorrer na primeira semana de cada mês – trabalhar tema do mês	Antepadadamente fazer lista de compras relativamente ao material a utilizar; Definir tema alusivo para cada mês; Executar trabalhos manuais para decorar a instituição de acordo com o tema definido e elaborar lembranças para dias festivos e aniversários	Animadora	Interessados de acordo com o Questionário de Identificação de Interesses (QII); Autónomos (total, moderado e ligeiro); Semi-dependentes (físicos, ligeiros e moderados)								
Pinturas (lapis/pincel)		200 €	Monitorização							Resultados esperados		Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação	Calendarização	Descrição	Execução	Supervisão da execução	Clientes a abranger	
Colagem																			Durante a atividade
Amarrar																			
Dobrar																			
Enrolar																			
Costura/ crochê																			



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Jogos Tradicionais			
Jogo do balão	Jogo da Cadeira	Jogo das Latas	Jogo das Malhas
Promover momentos de distração e diversão			
Humanos: Clientes/ASC; Materiais: balões, fios, pau com espetada, vendas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Cadeiras, computador, colunas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Latas, bolas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Jogo das Malhas
10€	0€	0€	0€
Registo de Presenças / Avaliação de Atividades			
Satisfação dos utentes; Número de vezes que os utentes querem repetir os jogos; Reavivar a memória e tradições; Ocupar o tempo livre; Melhorar as relações afetivas de grupo		Estimular a competitividade no jogo; Desenvolver a agilidade e a percepção espacial; Promover o convívio e a interação grupal;	
Estimular a competitividade no jogo; Desenvolver a motricidade global e a coordenação psicomotora; Estimular a percepção auditiva;		Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	
Quartas-feiras à tarde			
Preparar a sala ou o exterior (de acordo com o tempo); Organizar o jogo; Estimular a participação ativa	Preparar sala/ambiente; Disponer cadeiras em círculo de costas consoante o número de participantes; Preparar músicas; Estimular a participação ativa	Preparar a sala ou o exterior (de acordo com o tempo); Organizar o jogo; Estimular a participação ativa	
Animadora			
Animadora			
Durante a atividade			
Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Autónomos físicos (total, moderado e ligeiro); Semi-dependentes físicos (ligeiro)			



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

“Quem dança e canta seus males espanta”	Cartas		Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Baralhos de cartas, papel, lápis	0€		Melhoria do equilíbrio, da coordenação motora, da mobilidade e da capacidade articular e respiratória; Melhoria das relações interpessoais, de diálogos, cooperação corporal e incentivos.	Estimular a memória e raciocínio lógico;			Sextas-feiras de tarde	Preparar a sala/ambiente para o jogo; Preparar o baralho de cartas e tirar as cartas desnecessárias; Estimular participação ativa dos utentes	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes de CD e SAD; Interessados de acordo com o QII; Autônomos cognitivos moderados e totais); Autônomos físicos (ligeiro, moderado e total)
	Dominó	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Dominó													
Dança		Humanos: Clientes/ASC/Colaboradoras; Materiais: Computador, colunas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Dominó	0€		Proporcionar momentos de convívio e distração; Proporcionar momentos de bem-estar através da música	Reviver danças tradicionais; Desenvolver a motricidade global e a coordenação psicomotora; Estimular os movimentos, a motricidade dos músculos e das articulações; Desenvolver a capacidade cognitiva através da memorização dos passos; Promover a interação do grupo (CD e SAD); Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras; Desenvolver a noção corporal e espacial; Evitar o isolamento social (SAD)	Taxa de participação de realização			Preparar espaço amplo para os idosos circularem e dançarem; Preparar o computador e colunas; Escolher músicas de acordo com as preferências dos utentes; Incentivar os restantes utentes que não dançam a baterem palmas	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes de CD e SAD; Interessados de acordo com o QII; Autônomos cognitivos moderados e totais); Autônomos físicos (ligeiro, moderado e total)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Dias comemorativos		Visitas Culturais	
Janeiras		Casa de Eça de Queirós	Dia Internacional dos Museus
Assinalar datas importantes através da socialização		Promover visitas culturais	
Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: carrinhas/instrumentos musicais		Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: carrinhas	Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: carrinhas/lanche
80€		Apr X. 15€ para com busti vel	Apr X. 20€ para com busti vel/ Lanc he
Registo de Presenças / Avaliação de Atividades		Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	
Participação dos utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas; Recordação da tradição; Convívio entre instituições		Satisfação dos utentes; Gosto pelo património cultural	
Manter os costumes e tradições relembrando os cantares desta época festiva; Estimular memórias passadas; Promover saídas ao exterior; Promover a aproximação entre os clientes de outras Valências (CD e SAD); Aumentar a autoestima (CD e SAD); Proporcionar momentos de convívio entre utentes de diferentes instituições; Motivar os clientes a vivenciar as tradições (CD e SAD); Evitar o isolamento (SAD)		Promover saídas ao exterior; Alargar/Aprofundar conhecimentos sobre culturas e tradições; Conhecer/recordar novos espaços aproximando os seniores da cultura; Promover o enriquecimento cultural; Proporcionar um dia diferente aos idosos; Proporcionar aos idosos o conhecimento de um espaço cultural	
Taxa de participação de realização		Taxa de participação de realização	Taxa de participação de realização
Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes		Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	
Todo o mês de Janeiro		21 de Agosto	22 de Maio (consoante disponibilidade)
Escolher e ensinar a música com os instrumentos musicais; Contactar os utentes de SAD e as instituições para o conselho solicitarmos autorização para lhe cantarmos as Janeiras; Definir itinerários		Contactar a Casa de Eça de Queirós e agendar uma visita com guia juntamente com as colaboradoras de acordo com a possibilidade	Contactar o Pároco da paróquia de S. Martinho de Soalheiros e agendar uma visita guiada à igreja paroquial; Solicitar autorização para recitar o terço; Preparar o lanche
Animadora		Animadora	Animadora
Animadora		Animadora	Animadora
Durante a atividade		Durante a atividade	Durante a atividade
Todos (utentes de SAD e CD)		Interessados de acordo com o QLI; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Autónomos físicos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes físicos (ligeiros, moderados e totais)	Interessados de acordo com o QLI; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros, moderados e totais)

Sociais



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Dia Internacional da Mulher	Carnaval	Dia Mundial da Atividade Física	Dia Internacional do Café
Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab./Prof. AF Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab.
50€	60€	0€	15€
Participação das utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas de grupo	Participação da família dos utentes e dos utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas; Participação dos utentes de SAD	Compreender a importância do exercício físico	Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas de grupo
Desenvolver atitudes positivas; Promover a autoestima e autoconfiança; Promover a valorização pessoal; Evitar o isolamento social (SAD)	Promover a aproximação entre os clientes de outras valências (CD e SAD); Promover a interação do grupo; Fomentar as relações familiares e interpessoais; Minimizar momentos de solidão e de tristeza dos utentes através de encontros festivos (CD e SAD); Evitar o isolamento social (SAD)	Proporcionar momentos de distração; Incentivar à concretização de metas e objetivos; Promover o bem-estar dos clientes; Incluir a prática de exercício físico regular na terceira idade	Proporcionar momentos de distração; Promover o bem-estar dos clientes; Promover saídas ao exterior
6, 7 e 8 de Maio	4 de Março	11 de Abril (comemorado a 6 de Abril)	13 de Abril
Realizar lembranças para as mulheres da Instituição (CD e SAD, e colaboradoras); Pequeno debate sobre a importância do papel da mulher; Visitar as clientes mulheres de SAD e levar lembrança.	Escolher tema de Carnaval para realizar a decoração e as máscaras; Convidar os utentes de SAD e familiares dos utentes de CD para participar no Baile de Carnaval; Definir banda sonora/convidar um músico para animar o baile	Definir e organizar com o prof. De Atividade Física um conjunto de exercícios e jogos de psicomotricidade de uma forma lúdica e recreativa	Levar o grupo de idosos ao Café mais próximo para tomar café e conviver
Animadora	Animadora	Animadora/Prof. De Atividade Física	Animadora
Animadora	Animadora	Animadora	Animadora
Durante a atividade	Durante a atividade	Durante a atividade	Durante a atividade
Todos os utentes de CD e SAD	Todos os utentes de SAD e CD	Todos (CD)	Todos (CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Dia Mundial da Dança	Dia Internacional dos Bombeiros	Dia Internacional da Família
Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir
5€	40€	50€
<p>Reconhecer a dança como uma arte que proporciona bem-estar; Relaxamento; Participação ativa</p>	<p>Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas de grupo; Sentido de agradecimento pelo trabalho dos Bombeiros</p>	<p>Satisfação dos utentes; Divertida festa da família; Trabalho em equipa; Fotografia do utente com a família; Melhorar as relações afetivas; Participação dos utentes de SAD</p>
<p>Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas; Reviver cantares e danças tradicionais; Fomentar o reforço dos laços sociais; Minimizar momentos de solidão e de tristeza dos utentes através de encontros festivos</p>	<p>Promover saídas ao exterior; Proporcionar um dia diferente aos idosos; Partilha de experiências; Conhecer o objetivo da missão dos Bombeiros</p>	<p>Desenvolver competências artísticas e criativas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências (CD e SAD); Minimizar momentos de solidão e de tristeza dos utentes através de encontros festivos (CD e SAD); Fomentar as relações familiares e interpessoais; Promover o intercâmbio de gerações; Evitar o isolamento social (SAD)</p>
29 de Abril	6 de Março	15 de Maio
<p>Organização de um pequeno baile com músicas de vários géneros musicais e/ou com a participação de um grupo musical</p>	<p>Contactar os Bombeiros Voluntários de Baião para agendar uma visita ao quartel; Elaborar uma lembrança em forma de homenagem para os Bombeiros oferecer</p>	<p>Ensaiar previamente uma peça de teatro como tema principal a família; Fazer lista de compras relativamente ao material a utilizar; Decorar a instituição; Convidar individualmente a família (filho/a, neto/a, esposo/a) dos utentes de CD para tirar uma fotografia com os utentes, respectivamente; Elaborar decoração e moldura para tirar a fotografia; Organizar lanche-convívio</p>
Animadora	Animadora	Animadora
Animadora	Animadora	Animadora
Durante a atividade	Durante a atividade	Durante a atividade
Todos (CD)	Todos (CD)	Todos (CD e SAD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Santos Populares		Dia dos Avós	
Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir
30€	350 € Apro x.	350 € Apro x.	350 € Apro x.
Satisfação dos utilentes; Convívio; Maior autoestima	Satisfação dos utilentes; Convívio; Práticas religiosas; Boim relacionamento entre os utilentes das valências de CD e SAD; Participação dos utilentes de SAD	Satisfação dos utilentes; Convívio; Práticas religiosas; Boim relacionamento entre os utilentes das valências de CD e SAD; Participação dos utilentes de SAD	Satisfação dos utilentes; Convívio; Práticas religiosas; Boim relacionamento entre os utilentes das valências de CD e SAD; Participação dos utilentes de SAD
Estimular memórias passadas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Reviver tradições; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo	Promover memórias passadas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Reviver tradições; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo	Promover memórias passadas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Reviver tradições; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo	Promover memórias passadas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Reviver tradições; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo
24 de Junho	24 de Julho	24 de Junho	24 de Julho
Contactar a UNISELF para combinar os almoços (sardinha assada, batata cozida, etc.); Confecção de decoração alusiva aos santos populares; Organização de baile	Contactar Câmara e solicitar autocarro para viagem de ida e volta para Fátima, com paragem pelo caminho para lanchar; Convivar utilentes de SAD e famílias (especialmente os netos) dos utilentes de CD e SAD para participarem	Contactar Câmara e solicitar autocarro para viagem de ida e volta para Fátima, com paragem pelo caminho para lanchar; Convivar utilentes de SAD e famílias (especialmente os netos) dos utilentes de CD e SAD para participarem	Contactar Câmara e solicitar autocarro para viagem de ida e volta para Fátima, com paragem pelo caminho para lanchar; Convivar utilentes de SAD e famílias (especialmente os netos) dos utilentes de CD e SAD para participarem
Animadora	Animadora	Animadora	Animadora
Animadora	Animadora	Animadora	Animadora
Durante a atividade	Durante a atividade	Durante a atividade	Durante a atividade
Todos (CD)	Todos (utilentes SAD e CD)	Todos (utilentes SAD e CD)	Todos (utilentes SAD e CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Desfolhada	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	50€	Satisfação dos utentes; Convívio; Maior autoestima; Convívio entre instituições; Participação da comunidade	Estimular memórias passadas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências (CD e SAD); Reviver tradições; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo; Proporcionar momentos de convívio entre utentes de diferentes instituições; Aproximar os utentes das suas famílias e/ou comunidade em geral; Evitar o isolamento social (SAD)	Setembro/Outubro (consoante a existência de milho)	Organizar Desfolhada no largo do Centro Cívico; Pedir a alguém para cortar as canas de milho e deixar no Centro Cívico; Convocar família e comunidade para participar na Desfolhada; Convocar uma instituição para partilhar conosco esta atividade; Organizar cantares tradicionais e roupa alusiva; Organizar lanche-convívio	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD e SAD)
Dia Internacional do Idoso/Dia Mundial da M'suica	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	50€	Satisfação dos utentes; Bom relacionamento entre os utentes das valências de CD e SAD	Promover a aproximação entre os clientes de outras valências (CD e SAD); Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Partilha de experiências; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo; Aumentar a autoestima e valorização pessoal; Promover o respeito, intercâmbio, sentimentos e pensamentos entre gerações diferentes; Evitar o isolamento social (SAD)	2 de Outubro	Convocar a turma do Atelier de Música da Escola de Etriz para organizar uma atividade musical para e com os idosos; Organizar lanche e fazer lembranças; Preparar uma música com os idosos para apresentar às crianças	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

S. Martinho		Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	€ 100		<p>Relembrar hábitos e ofícios; Estimular memórias passadas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências (CD e SAD); Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo; Evitar o isolamento social (SAD)</p>		13 de Novembro	<p>Pedir à cozinheira da UNISELF para assar/cozer as castanhas; Encomendar castanhas e prepará-las; Elaborar cartuchos para as castanhas; Convidar utentes de SAD; Definir animação para o baile</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utenes de SAD e CD)
Natal		Humanos: Clientes/ASC/Colab/Cantina Social e Direção Materiais: a definir	€ 100	<p>Satisfação dos utentes; Diverdida festa de Natal; Trabalho em equipa; Bom relacionamento entre os utentes das valências de CD e SAD</p>	<p>Desenvolver competências artísticas e criativas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências (CD e SAD); Minimizar momentos de solidão e de tristeza dos utentes através de encontros festivos (CD e SAD); Fomentar as relações familiares e interpessoais; Viver o espírito natalício; Evitar o isolamento social (SAD)</p>		18 de Dezembro	<p>Em reunião com as colaboradoras, decidir o que se vai apresentar na festa de Natal e a decoração, e escolher o melhor dia; Fazer lista de compras relativamente ao material a utilizar; Decorar a instituição; fazer convites e postais de Natal; Ensaiar para a festa peças de teatro e músicas; Contactar a UNISELF para combinar o almoço de Natal; Convidar Direção, utentes de SAD e Cantina Social para o almoço/festa de natal; Convidar a família dos utentes de CD para a Festa de Natal</p>	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utenes de SAD e CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Manicure	Contribuir para a valorização pessoal e social das utentes	Humanos: Clientes/ASC Material: cesta da manicure	25€ Para Vermes e acetona	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades					Satisfação das utentes: Aumento da autoestima	Promover e desenvolver a auto-estima e auto-confiança através de uma imagem bem cuidada; Promover o bem-estar físico e psíquico; Estimular a saúde e a convivência entre as utentes	Taxa de participação de realização de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Às de	Preparar a mesa para fazer a manicure; Reunir as utentes interessadas	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes que demonstram interesse em fazer manicure (CD)
Atelier de Culinária	Comemorar os aniversários/datas importantes através da confeção de um bolo ou doces	Humanos: Clientes/ASC Materiais: ingredientes consoante a receita, utensílios de cozinha, aventais, toucas, luvas	200€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades					Bolo de aniversário: Bom trabalho de equipa; Respeito pelas capacidades de cada um; Satisfação dos utentes	Estimular a interação e o trabalho em equipa; Verificar a resistência e a força dos membros superiores; Incluir-lhes o gosto pela confeção alimentar; Relembra hábitos e ofícios	Taxa de participação de realização de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Mensalmente aquando os aniversários dos utentes de CD ou quando se achar pertinente (dia comemorativo) e/ou outra atividade	Decidir com o utente aniversariante a receita a ser confeccionada; Fazer lista de compras relativamente aos ingredientes necessários; Preparar sala de refeições; Conscientizar os participantes para as importâncias da higiene e segurança na confeção alimentar (uso da touca, luvas e avental)	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Autónomos físicos e cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes físicos e cognitivos (ligeiros, moderados e totais)
Visitas ao SAD / Comemoração dos Aniversários	Comemorar os aniversários dos utentes de SAD através de uma visita ao domicílio	Humanos: Clientes/ASC/Colab	100€ Para o bustível	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades					Satisfação dos utentes; Bom relacionamento entre os utentes das valências de CD e SAD	Evitar o isolamento, aumentar a auto-estima e o sentido da vida dos utentes de SAD; Promover saídas ao exterior aos utentes de CD; Minimizar momentos de solidão e de tristeza dos utentes de SAD; Promover a partilha entre utentes de diferentes valências (CD)	Taxa de participação de Realização de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Mensalmente aquando os aniversários dos utentes de SAD ou quando se achar pertinente	Organizar com as colaboradoras o melhor dia para visitar os utentes de SAD que demonstram interesse na visita ao domicílio; Preparar lembrança e/ou doce	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Todos os utentes de SAD e CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

<p>Piquenique (almoço e/ou lanche no exterior)</p>	<p>Promover momentos de lazer e convívio no exterior</p>	<p>Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir</p>	<p>100 € Para o com bustil vel/ lance</p>	<p>Satisfação dos utentes; Convívio</p>	<p>Promover saídas ao exterior; Proporcionar um dia diferente aos idosos; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo</p>	<p>Taxa de participação de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes</p>	<p>12 de Junho (almoço/lanche), 10 de Julho (almoço/lanche); 14 de Agosto (almoço/lanche), 4 de Setembro (lanche)</p>	<p>Organizar com as colaboradoras o local e a data que mais se adequa; Fazer lista de compras relativamente ao material a utilizar; Ver ementa programada e solicitar para alterar à UNISELF, caso haja essa necessidade; Informar a cozinha/UNISELF antecipadamente; Organizar os contentores e utensílios para o transporte; Realizar jogos tradicionais no local</p>	<p>Animadora</p>	<p>Animadora</p>	<p>Durante a atividade</p>	<p>Todos (CD)</p>	
Intelectuais/Formativas													
<p>Ações de Sensibilização</p>	<p>Dia Mundial da Saúde</p>	<p>Assinalar datas importantes através de ações de sensibilização</p>	<p>Humanos: Clientes/ASC/Enfermeira Materiais: Projetor, computador, tripla, consoante a necessidade</p>	<p>30€</p>	<p>Capacidade de escutar e compreender; Capacidade de estar concentrado; Capacidade de participar ativamente quando solicitado</p>	<p>Aletrar para os cuidados de uma vida saudável; Sensibilizar para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce; Formar e educar para a saúde; Troca de experiências e conhecimentos de vida entre os utentes; Desenvolver atitudes críticas perante a vida; Promover o saber comunicar, discutir, expressar, dar a vez e cooperar</p>	<p>Taxa de participação de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes</p>	<p>12 de Abril</p>	<p>Sessão de Sensibilização/dinâmica lúdica sobre os hábitos de vida saudáveis seguida de debate</p>	<p>Animadora/Enfermeira</p>	<p>Animadora</p>	<p>Durante a atividade</p>	<p>Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeros e totais)</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

	“Toca a música”	“Vamos às compras”	
	Humanos: Clientes/ASC Materiais: computador, colunas	Humanos: Clientes/ASC Materiais: jogo “vamos às compras”	Humanos: Clientes/ASC Materiais: folhas de papel
	0€	0€	20€
	<p>Estimular a cognição, a concentração e a capacidade de observação; Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; Fomentar a estimulação cognitiva através da música</p>	<p>Manter e melhorar as capacidades cognitivas; Aumentar a actividade cerebral e retardar a perda da capacidade mental; Aumentar a satisfação das actividades instrumentais de vida diária; Saber identificar e utilizar o dinheiro</p>	<p>Manter e melhorar as capacidades cognitivas; Aumentar a actividade cerebral e retardar a perda</p>
	<p>Estimular e potenciar o cálculo e as funções executivas; Estimular a cognição, a concentração e a capacidade de observação; Estimular o raciocínio; Promover a interajuda; Desenvolver a percepção espacial</p>	<p>Estimular e potenciar a capacidade visuo-espacial; Estimular a cognição, a concentração e a capacidade de observação; Desenvolver a percepção espacial</p>	
	<p>Interessados de acordo com o QII: Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros, moderados e totais)</p>	<p>Interessados de acordo com o QII: Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais)</p>	<p>Interessados de acordo com o QII: Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais)</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

<p>Debate</p> <p>Promover a discussão de diversos temas</p>	<p>Humanos: Clientes/ASC/Colaboradoras</p> <p>Materiais: várias notícias e temas</p>	<p>5€</p>	<p>Registo de Presenças / Avaliação de Atividades</p>	<p>Capacidade de escutar e esperar pela sua vez; Saber respeitar a opinião do outro</p>	<p>Proporcionar troca de ideias e conhecimentos entre os utentes; Promover a comunicação, a interação, a coesão e o diálogo entre os idosos; Promover o saber comunicar, discutir, expressar, dar a vez e cooperar; Promover o espírito crítico; Promover a escuta ativa</p>	<p>Taxa de participação de realização de Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes</p>	<p>Segunda sexta-feira de cada mês e/ou quando se achar pertinente</p>	<p>Organizar dinâmicas de grupo para promover comunicação; Brainstorming</p>	<p>Animadora</p>	<p>Animadora</p>	<p>Durante a atividade</p>	<p>Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros totais) e</p>	
													<p>Humanos: Clientes/ASC; Humanos: terços, cânticos</p>
Espirituais/Religiosas													
<p>Recitação do Terço</p>	<p>Promover momentos de oração</p>	<p>Humanos: Clientes/ASC; Humanos: terços, cânticos</p>	<p>2€</p>	<p>Registo de Presenças / Avaliação de Atividades</p>	<p>Práticas religiosas; Participação ativa</p>	<p>Manter a tradição religiosa dos utentes; Promover a concentração; Manter as crenças religiosas; Respeitar as crenças, identidade e individualidade; Evitar o isolamento social (SAD)</p>	<p>Taxa de participação de Taxa de Satisfação de realização Observação direta Auscultação dos clientes</p>	<p>Todos os dias 13 de cada mês; diariamente no mês de Maio</p>	<p>Definir com o grupo os cânticos; Responsabilizar os seniores pela jarra de flores; Preparar a sala e acender as velas</p>	<p>Animadora</p>	<p>Animadora</p>	<p>Durante a atividade</p>	<p>Todos (CD e SAD)</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Via Sacra		Humanos: Clientes/ASC/Cola; Materiais: a definir	0€		Práticas religiosas; Participação ativa	Manter a tradição religiosa dos utentes; Estimular a devoção e a participação na Via Sacra; Promover a concentração; Respeitar as crenças, identidade e individualidade; Evitar o isolamento social (SAD)		Semana Santa	Organizar Via Sacra na Igreja e/ou pela avenida da Igreja; Definir em conjunto com os utentes os cânticos; Definir quem quer participar nas leituras da Via Sacra				Todos os utentes de CD	
Participação na Eucaristia	Promover a participação dos utentes na vertente religiosa	Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: a definir	5€		Práticas religiosas; Participação ativa	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; Respeitar as crenças, identidade e individualidade; Evitar o isolamento social (SAD)		Mês de Abril (Páscoa); Aniversário do CEECAJUVI (8 de Agosto); Todas as terças-feiras na paróquia de Santa Leocádia	Contactar o sr padre Francisco para marcar a missa e ultimar os pormenores da celebração; Convidar os utentes de SAD e familiares dos utentes de CD para participarem; Preparar leituras, ofertório e cânticos; Definir quem quer participar no ofertório e ler as leituras; Preparar objetos do ofertório	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de SAD e CD	
Desportivas														



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

<p>Atividade Física</p>	<p>Sensibilizar para a importância do exercício físico no processo do envelhecimento ativo</p>	<p>Humanos: Clientes/prof. De Ginástica; Materiais: consosnte os exercícios</p>	<p>0€</p>	<p>Registo de Presenças / Avaliação de Atividades</p>	<p>Preparar-se para os esforços do quotidiano; Melhorar da funcionalidade, qualidade de vida e autonomia; Melhorar e/ou manter a sua prestação ao nível dos sete fatores psicomotores (tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e fina); Melhorar da relação entre pares</p>	<p>Desenvolver a motricidade, a agilidade e flexibilidade do utente; Estimular a coordenação psicomotora; Melhorar a capacidade articular, motora e muscular; Trabalhar as articulações dos membros inferiores e superiores; Diminuir a hipertrofia muscular; Incentivar à concretização de metas e objetivos</p>	<p>Taxa de participação de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes</p>	<p>Quintas-feiras à tarde</p>	<p>Cada sessão de atividade física é definida pelo professor de ginástica consoante as necessidades dos seniores</p>	<p>Prof. De Ginástica</p>	<p>Animadora/Diretora Técnica/Socióloga</p>	<p>Durante a atividade</p>	<p>Todos (CD)</p>
<p>Caminhada</p>		<p>Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: bonés</p>	<p>0€</p>	<p>Registo de Presenças / Avaliação de Atividades</p>	<p>Melhoria da qualidade de vida e autonomia; Melhorar da relação entre pares; Melhorar do equilíbrio</p>	<p>Treino do equilíbrio dinâmico e estático em solo firme; Melhorar da velocidade de andar; Diminuir a hipertrofia muscular; Trabalhar as articulações dos membros inferiores; Estimular a coordenação e flexibilidade e movimento</p>	<p>Taxa de participação de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes</p>	<p>Uma vez por semana ou quando se achar pertinente</p>	<p>Estimular a participação ativa numa caminhada até ao centro cívico/geriátrico, Igreja paroquial, cafés da zona, consoante o tempo</p>	<p>Animadora/Colab.</p>	<p>Animadora</p>	<p>Durante a atividade</p>	<p>Interessados de acordo com o QLI; Autónomos físicos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes físicos (ligeiro, moderado e total)</p>



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Jogos desportivos				
Pista de obstáculos	Exercícios com bolas/balões	“Bowling”	Arcos	Bóccia
Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo				
Humanos: Clientes/ASC Materiais: consoante os exercícios	Humanos: Clientes/ASC Materiais: bolas/balões	Humanos: Clientes/ASC Materiais: bolas e garrafas com areia	Humanos: Clientes/ASC Materiais: Arcos e garrafas com areia	Humanos: Clientes/ASC Materiais: bolas
0€	5€	0€	0€	0€
Registo de Presenças / Avaliação de Atividades				
Melhorar e/ou manter a sua prestação ao nível dos sete fatores psicomotores (tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e fina); Melhorar a relação entre pares				
Trabalhar as articulações dos membros superiores; Diminuir a hipertrofia muscular; Trabalhar a concentração, a velocidade de reação e a percepção espacial; Desenvolver a motricidade, agilidade e flexibilidade; Desenvolver a destreza física e motora; Desenvolver a motricidade fina e grossa; Promover a interação entre elementos do grupo				
Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes				
Terças-feiras de manhã				
Preparar a sala ou o exterior (de acordo com a necessidade e/ou o tempo); Organizar os jogos; Estimular a participação ativa				
Animadora				
Animadora				
Durante a atividade				



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Atividades psicomotoras	Melhorar e/ou manter o equilíbrio psicomotor	Humanos: Animadora/Clientes Materiais: a definir	20€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Ter noção do esquema corporal; Ter orientação espaço-temporal; Melhorar e/ou manter a sua prestação ao nível dos sete fatores psicomotores (tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo, estruturação espaço-temporal, praxia global e fina)	Trabalhar a intensidade da força dos dedos e das mãos; Controlar a força e a posição do corpo; Desenvolver as praxias finas e globais; Desenvolver o conceito de simultaneidade; Trabalhar o ritmo (motor e auditivo) e a concentração; Estímulo das condições cognitivas, psíquicas, espirituais e sociais	Taxa de participação de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Quartas-feiras de manhã	Preparar a sala ou o exterior (de acordo com o tempo); Organizar a atividade e todo o material necessário; As atividades psicomotoras devem ser oferecidas aos idosos sob forma lúdica, estimulando-se a criatividade, em sequências simples de movimentos, sob forma de jogos cooperativos, danças, exercícios de respiração, relaxamento, indispensáveis para o melhor equilíbrio psicomotor; Estimular participação ativa	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes de CD e SAD; Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros, moderados e totais)	
Total de custo: 1891€ (mil e oitocentos e noventa e um euros)														



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2019

Conclusão:

O objetivo do PADD é fazer cumprir ao que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal, indo sempre de encontro com a missão e os valores do CECALUVI, e principalmente dos interesses e expectativas do cliente.

Quando o dia comemorativo for num fim-de-semana, e não houver possibilidade de comemorar, as atividades do dia são comemoradas num dia da semana mais próximo da data.

Os valores indicados neste orçamento são os estimados para as despesas gerais das atividades realizadas, mediante a experiência no ano de 2018.

Data de aprovação: 2/11/2018

Direção:

Organização: FOIPA 1900