



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

Tipo de Actividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objectivos gerais	Recursos	Principais resultados		Definição de objectivos específicos		Calendarização 2015												
			Monitorização	Avaliação	Objectivos	Indicadores	Jan	Fe v	Mar	Ab r	Ma i	Jun	Jul	Ag o	Set	Ou t	No v	De z	
Lúdico-recreativo:	_____	_____	_____	_____	_____	_____													
Almoço-Convívio/Lanche no exterior	Proporcionar momentos lúdicos recreativos	Internos e externos	- Feedback animadora; - Registo de presenças.	Resultados previstos e atingidos.	Aumento da auto-estima	Nº actividades realizadas							17	15	12	9			
Confeção de lembranças para o ano	Estimular o gosto por trabalhos de expressão plástica	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças.	Resultados previstos e atingidos.	Desenvolver a motricidade e fina.	Nº actividades realizadas													
Dia dos Namorados	Aumentar a auto-estima	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças.	Resultados previstos e atingidos.	Aumento da auto-estima	Nº actividades realizadas													
Páscoa	Proporcionar momentos lúdicos recreativos	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças.	Resultados previstos e atingidos.	Aumento da auto-estima	Nº actividades realizadas													
Dia Mundial do Sorriso	Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças.	Resultados previstos e atingidos.	Estreitar laços entre a família e o utente; Partilha e convívio entre gerações; Aumento da auto-estima	Nº actividades realizadas													



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

Dia da Mãe	Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Desenvolver a motricidade fina; Proporcionar momentos de distração; Desenvolver a criatividade	Nº actividades realizadas												
Atelier de Culinária/Comemoração dos Aniversários	Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Proporcionar momentos de distração; Estimular as relações interpessoais	Nº actividades realizadas												
Dia Europeu dos Parques Naturais (almoço-convívio no Parque do Rio Bestança, Cinfães)	Sensibilização para os aspetos ecológicos ambientais	Internos e externos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos; Proporcionar momentos de distração;	Nº actividades realizadas					25							



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

					Desenvolver a criatividade														
Dia Mundial do Turismo	Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança.	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos; Proporcionar momentos de distração; Desenvolver a criatividade	Nº actividades realizadas								28					
Natal (confeção da decoração e dos postais de Natal)	Estimular o gosto por trabalhos de expressão plástica	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Proporcionar momentos de Distração;	Nº actividades realizadas													
Jogo lúdicos (Bingo, cartas, jogo das cores, dominó)	Desenvolver a coordenação óculo-manual e mental	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Estimular a comunicação; Desenvolver a concentração	Nº actividades realizadas													



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

“Quem dança e canta seus males espanta”	Proporcionar momentos lúdicos	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Relaxamento e estimulação sensorial; Proporcionar a interação de grupo	Nº actividades realizadas													
Comemoração de aniversários dos utentes	Incentivar os idosos à comemoração de datas festivas	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças; - Registo das Visitas	Resultados previstos e atingidos.	Estimular as relações interpessoais; Estreitar laços entre a família e o utente	Nº actividades realizadas													
Manicure	Aumento da auto-estima	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças - Registo de cuidados pessoais e de imagem	Resultados previstos e atingidos.	Valorizar os as relações interpessoais	Nº actividades realizadas													
Culturais:	_____	_____	_____	_____	_____	_____													
Boletim Informativo (Elaboração do Boletim Trimestral com notícias da Instituição, adivinhas, provérbios, anedotas e receitas recolhidas aos idosos, Municipais, uma	Transmissão dos acontecimentos no CECAJUVI à população	Internos e externos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Promover a socialização, estimulando a aproximaç	Nº actividades realizadas Nº de Boletins vendidos													



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

rubrica dirigida ao Presidente da Direção, uma rubrica dirigida ao Padre Francisco)					ção entre sociedade/ idoso; Valorizar as relações interpessoais													
Livro de saberes tradicionais	Promover a partilha	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Contribuir para o enraizamento sociocultural, favorecendo a interacção grupal; Fomentar a expressão verbal de ideias.	Nº actividades realizadas												
Visita às Festas Concelhias de S. Bartolomeu	Visitar a Festa de S. Bartolomeu	Internos e Externos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Proporcionar momentos lúdicos Recreativos Aumento da auto estima	Nº actividades realizadas												
Dia Mundial da Poesia	Desenvolver a criatividade	Internos	- Feedback animadora; - Registo de	Resultados previstos e atingidos.	Estimulação da escrita;	Nº actividades realizadas			20									



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

			presenças		Estimular as relações interpessoais	realizadas													
Dia de S. José, Dia do Pai	Comemoração de um dia festivo	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Contribuir para o enraizamento sociocultural, favorecendo a interação grupal.	Nº actividades realizadas			19										
Dia Internacional dos Museus	Contribuir para o enraizamento sociocultural, favorecendo a interação grupal	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Proporcionar momentos de lazer; Proporcionar momentos de distração	Nº actividades realizadas				18									
Dia Mundial da Alimentação	Promover a partilha de adivinhas e provérbios relativas a este tema	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Promover hábitos de vida saudáveis; Fomentar a expressão verbal de ideias; Promover momentos	Nº actividades realizadas												16	



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

					lúdicos													
Sociais																		
Cantares das Janeiras	Manter viva a tradição de cantar as Janeiras	Internos e externos	- Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Estreitar laços entre a família e o utente; Partilha e convívio entre gerações; Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos Aumento da auto estima.	Nº actividades realizadas												
Dia Mundial do Doente	Partilha e convívio entre gerações	Internos e Externos	- Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Promover a aproximação entre os clientes de outras valencias; Proporcionar momentos lúdicos e Recreativo	Nº actividades realizadas		11										



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

					s Aumento da auto estima														
Carnaval	Promover as relações sociais	Internos e externos	- Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos; Aumento do auto estima; Estreitar laços entre a família e o utente	Nº actividades realizadas													
Torneio de Sueca Interinstitucional	Promover o intercâmbio entre IPSS	Internos e externos	- Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Promover a aproximação entre clientes de outras IPSS; Valorizar as relações interpessoais	Nº actividades realizadas													
S. João	Comemorar o Dia de S. João	Internos e externos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Partilha e convívio entre gerações; Proporcion	Nº actividades realizadas													



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

					ar momentos lúdicos e Recreativos Aumento da auto estima; Promover a aproximação entre os clientes de outras IPSS														
Dia Mundial dos Avós	Comemorar o Dia dos Avós	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Partilha e convívio entre gerações; Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos Aumento da auto estima; Promover a aproximação entre os clientes de outras IPSS	Nº actividades realizadas								27					



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

Desfolhada com a participação da ADEGRIL	Fomentar a recuperação das tradições locais	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Promover o intercâmbio entre IPSS; Partilha e aproximação entre clientes de outras IPSS	Nº actividades realizadas													
Dia da Música/Dia Internacional do Idoso	Potenciar o espírito de partilha e promover as relações sociais	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Promover momentos lúdicos e recreativos ; Promover o intercâmbio entre IPSS	Nº actividades realizadas													
Dia de S. Martinho	Comemorar o Dia de S. Martinho	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças; - Registo das Visitas	Resultados previstos e atingidos	Estreitar laços entre a família e o utente; Reviver a tradição do Magusto; Partilha e convívio entre gerações; Proporcionar	Nº actividades realizadas													11



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

					momentos lúdicos e Recreativos Aumento da auto estima													
Festa de Natal	Comemorar a data festiva do Natal	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças; - Registo das Visitas	Resultados previstos e atingidos	Partilha e convívio entre gerações; Promover momentos lúdicos e recreativos ; Estreitar laços entre a família e o utente	Nº actividades realizadas												
Intelectuais/Formativas	_____	_____	_____	_____	_____	_____												
Dia Mundial do Coração	Promover hábitos de vida saudáveis	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Alertar para os cuidados de uma alimentação saudável; Incentivo à prática de actividade física	Nº actividades realizadas								29				



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

Debate de notícias atuais (quinzenalmente)	Estimular as relações interpessoais	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança; Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso.	Nº actividades realizadas													
Operações aritméticas rápidas	Desenvolver a agilidade mental	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Desenvolver o raciocínio; Desenvolver a memória	Nº actividades realizadas													



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

Jogo de memória	Desenvolver a agilidade mental	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Desenvolver o raciocínio; Desenvolver a memória	Nº actividades realizadas												
Identificação de sons, objetos, sabores, cheiros, pessoas, imagens, datas e lugares	Desenvolver a agilidade mental	Internos	- Feedback animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos.	Desenvolver o raciocínio; Desenvolver a memória	Nº actividades realizadas												
Espirituais/Religiosas	_____	_____	_____	_____	_____	_____												
Recitação do Terço	Comemorar as Aparições de Fátima	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Desenvolver o lado espiritual e religioso; Promover momentos de oração	Nº actividades realizadas												
Cerimónias de Fátima	Assistir às celebrações marianas	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Desenvolver o lado espiritual e religioso; Promover momentos de oração	Nº actividades realizadas					13				13		13	
Desportivas																		



Plano de Actividades de Desenvolvimento Pessoal

Dia Mundial da Atividade Física	Incentivo à prática de atividade física	Internos e Externos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças	Resultados previstos e atingidos	Contribuir para o bem-estar físico e psicológico	Nº actividades realizadas				6								
Jogos desportivos (caminhada, jogo das latas bóccia, bola, arcos, pista de obstáculos, etc)	Contribuir para a concentração e para o bem estar físico e psicológico	Internos	-Feedback da Animadora; - Registo de presenças; - Registo das saídas dos idosos	Resultados previstos e atingidos	Proporcionar momentos lúdicos e Recreativos; Melhorar a auto estima; Desenvolvimento da psicomotricidade; Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento	Nº actividades realizadas												