



Respostas Sociais:
Centro de Dia
Serviço de Apoio Domiciliário

Baião (Santa Leocádia) e Mesquinhata, 2017



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

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, discriminadas 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 PADP consiste no conjunto de atividades de animação sociocultural que surge, deste modo, como um conjunto de ações dentro da comunidade em que o idoso está inserido, facilitadoras de uma vida mais ativa e criativa nas relações interpessoais 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 perceção sensorial, exercitam as competências cognitivas e manutenção de hábitos saudáveis, retardando assim possíveis demências.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal:

Tipo de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal	Objetivos gerais	Recursos		Principais resultados		Definição de objetivos específicos		Calendarização	Descrição	Responsáveis			Clientes a abranger	
		Tipo	Estimativa de custo	Monitorização	Resultados esperados	Objetivos Específicos	Indicadores de Avaliação			Execução	Supervisão da execução	Quem		Quando
Lúdico-recreativas														
Atelier de Trabalhos Manuais	Recorte	Proporcionar momentos de convívio e distração através da elaboração de trabalhos manuais	Humanos; Materiais: a definir	50€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Motivação no desenvolvimento da atividade; Número de desenhos que os idosos pintam; 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 Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	A decorrer durante o ano uma vez por semana ou sempre que necessário	Antepadamente 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	Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o Questionário de Identificação de Interesses (QII); Autónomos físico (total, moderado e ligeiro); Semi-dependentes (físicos, ligeiros e moderados)
	Pinturas (lápis/pincel)													
	Colagem													
	Amarrar													
	Dobrar													
	Enrolar													
	Costura/crochet													



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Jogos Tradicionais		Promover momentos de distração e diversão		Registo de Presenças / Avaliação de Atividades		Quartas-feiras à tarde		Animadora		Animadora		Durante a atividade													
Jogo do Galo	Jogo das Malhas	Jogo das Latas	Jogo da Cadeira	Jogo do rebuçado na farinha	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Jogo do Galo	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Jogo das Malhas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Latas, bolas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Cadeiras, computador, colunas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: rebuçados, recipientes com farinha e água	0€	0€	0€	0€	5€	Desenvolver a concentração e o raciocínio; Desenvolver a percepção espacial	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	Estimular a competitividade no jogo; Estimular o convívio e a interação grupal; Desenvolver a agilidade e a percepção espacial; Proporcionar a interação e a cooperação entre os séniores; Promover a interajuda	Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Preparar a sala/ambiente para o jogo; Estimular a participação ativa; Organizar pares	Preparar a sala ou o exterior (de acordo com o tempo); Organizar o jogo; Estimular a participação ativa	Preparar a sala/ambiente; Dispor cadeiras em círculo de costas consoante o número de participantes; Preparar músicas; Estimular a participação ativa	Preparar a sala/ambiente para a atividade; Preparar recipientes com água e farinha (esconder rebuçados), respetivamente; Estimular a participação ativa	Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais)	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 - 2018

	Jogo do balão	Jogo da Bolacha	Jogo da colher	Pady-papper/Caça ao tesouro
	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: balões, fios, pau com espetada, vendas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: fio, bolachas, vendas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: colheres de plástico, bolas de madeira	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: caixas, papéis, lápis, etc
	3€	3€	0€	0€
				Estimular a competitividade no jogo; Desenvolver a concentração e o raciocínio; Proporcionar a interação, a coesão e a cooperação entre os seniores; Promover o convívio; Promover a interajuda
				Preparar a sala ou o exterior (de acordo com o tempo); Organizar o jogo; Estimular a participação ativa
				Preparar a sala ou o exterior (de acordo com o tempo); Organizar o jogo antecipadamente com caixas, envelopes, regulamentos, prémios, pistas e charadas, formar grupos, etc.; Estimular a participação ativa
				Animadora
				Animadora
				Durante a atividade
				Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Autónomos físicos (ligeiros, moderados e totais)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

	Bingo	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Bingo	0€						Preparar a mesa/ambiente para o jogo; Separar as cartelas e os 15 botões para cada um; Estimular a participação ativa dos utentes	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais)	
	Cartas	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Baralhos de cartas, papel, lápis	0€						Desenvolver a concentração e o raciocínio; Desenvolver a percepção espacial; Desenvolver a motricidade fina; Desenvolver a rapidez de reação; Promover a interajuda; Estimular a competitividade no jogo	Preparar a sala/ambiente para o jogo; Preparar o baralho de cartas e tirar as cartas desnecessárias; Estimular a participação ativa dos utentes	Animadora	Animadora		Durante a atividade
	UNO	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Jogo do UNO	0€						Preparar a mesa/ambiente para o jogo; Preparar o baralho do UNO; Estimular a participação ativa dos utentes	Animadora	Animadora	Durante a atividade		
	Dominó	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: Dominó	0€						Preparar a sala/ambiente para o jogo; Separar as peças e verificar se falta alguma; Estimular a participação dos utentes	Animadora	Animadora	Durante a atividade		



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

“Quem dança e canta seus males espanta”	Dança		Humanos: Clientes/ASC/Colaboradoras; Materiais: Computador, colunas	0€		Melhoria do equilíbrio, da coordenação motora, da mobilidade e da capacidade articular e respiratória; Melhoria das relações interpessoais, através de diálogos, cooperação corporal e incentivos.	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; Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras; Desenvolver a noção corporal e espacial				Preparar espaço amplo para os idosos circularem e dançarem; Preparar o computador e colunas ou convidar o Grupo de Concertinas do Lameirão para animar o baile mensalmente; Escolher músicas de acordo com as preferências dos utentes	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes de CD e SAD; Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Autónomos físicos (ligeiro, moderado e total)
	Canto	Proporcionar momentos de convívio e distração; Proporcionar momentos de bem-estar através da música	Humanos: Clientes/ASC/Colaboradoras; Materiais: Instrumentos Musicais, livrinhos com as músicas	0€		Recordação e valorização das suas tradições, manifestando os seus gostos e costumes, exercitando a memória; Aumento da autoestima	Desenvolver a conscientização vocal e corporal; Estimular a memória e a capacidade de concentração; Reviver cantares tradicionais; Promover a interação do grupo; Estimular competências musicais; Fomentar a estimulação cognitiva através da música	Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Sextas-feiras de tarde		Preparar a sala e dispor os utentes em roda; Distribuir instrumentos musicais; Cantar músicas tradicionais ou dinamizar a atividade de forma a haver mais interação grupal; Previamente preparar livrinhos com todas as músicas tradicionais que os utentes costumam cantar	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)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Culturais														
Sessão de Cinema		Apresentar o cinema como sendo uma fonte de cultura e agente transmissor de conhecimento	Humanos: Clientes/ASC; Materiais: squinhos de pipocas, tv/dashow, computador	5€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Satisfação dos utentes; Ocupação do tempo livre	Promover a consciência crítica sobre o filme assistido; Promover momentos de distração; Fomentar lembranças através da visualização de filmes antigos e documentários; Promover competências Intelectuais	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Abril (Páscoa); Maio (Aparições de Fátima); Dia Mundial do Cinema (Novembro)	Escolher antecipadamente o filme a ser exibido de acordo com a época (Natal, Páscoa, Aparições de Fátima, etc) e preferência dos utentes; Preparar a sala e o data-show; Preparar sacos/taças com pipocas; No final, debater sobre o tema do filme	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais)
Visitas Culturais	Dia Internacional dos Museus	Promover visitas culturais	Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: carrinhas/lanche	Aprox. 20€ para com bustível/Lanche	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Satisfação dos utentes; Gosto pelo património cultural	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	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	18 de Maio	Contactar o Museu Carmen Miranda (Marco de Canaveses) e agendar uma visita juntamente com as colaboradoras de acordo com a possibilidade; Preparar o lanche	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Autónomos físicos (ligeiros, moderados e totais);
	Casa de Eça de Queirós		Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: carrinhas	Aprox. 15€ para com bustível					A definir	Contactar a Casa de Eça de Queirós e agendar uma visita com guia juntamente com as colaboradoras de acordo com a possibilidade	Animadora	Animadora	Durante a atividade	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

	Igreja de Soalhães		Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: carrinhas/lanche	Aprox. 20€ para com bustível/lanche					Agosto	Contactar o Pároco da paróquia de S. Martinho de Soalhães e agendar uma visita guiada à igreja paroquial; Solicitar autorização para recitar o terço; Preparar o lanche	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Semi-dependentes físicos (ligeiros, moderados e totais)
	Mosteiro de S. Gonçalo de Amarante		Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: carrinhas/lanche	Aprox. 30€ para com bustível/lanche					Junho	Contactar o Mosteiro de S. Gonçalo (Amarante) e agendar uma visita juntamente com as colaboradoras de acordo com a possibilidade; Preparar o lanche	Animadora	Animadora	Durante a atividade	
Sociais														
Dias comemorativos	Janeiras	Assinalar datas importantes através da socialização	Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: carrinhas/ingredientes para as boalchas	50€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Participação dos utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas; Recordação da tradição	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; Aumentar a autoestima	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Janeiro	Escolher e ensaiar a música com os instrumentos musicais; Contactar os utentes de SAD para solicitarmos autorização para lhe cantarmos as Janeiras; Confeccionar as bolachas e embalá-las (lembranças para os utentes de SAD); Definir itinerários	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos os utentes de SAD e CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Dia Internacional do Riso	Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: computador e colunas	0€	Reconhecer o riso como terapia; Boa interação grupal	Promover o relaxamento e a sensação de bem-estar; Desenvolver atitudes positivas; Fomentar a autoconfiança; Remover as barreiras entre as pessoas	Dia dos Namorados	Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: carrinhas/lanche	10€	Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas de grupo	Desenvolver atitudes positivas; Promover a autoestima e autoconfiança; Promover a valorização pessoal	Carnaval	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	30€	Participação da família dos utentes e dos utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas	Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Promover a interação do grupo; Fomentar as relações familiares e interpessoais	Dia Mundial da Atividade Física	Humanos: Clientes/ASC/Colab. Materiais: carrinhas	20€ Para o com bustível	Compreender a importância do exercício físico	Promover saídas ao exterior; Aumentar a autoestima e o sentido da vida; Proporcionar momentos de distração
	Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: computador e colunas	0€	Reconhecer o riso como terapia; Boa interação grupal	Promover o relaxamento e a sensação de bem-estar; Desenvolver atitudes positivas; Fomentar a autoconfiança; Remover as barreiras entre as pessoas		Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: carrinhas/lanche	10€	Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas de grupo	Desenvolver atitudes positivas; Promover a autoestima e autoconfiança; Promover a valorização pessoal		Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	30€	Participação da família dos utentes e dos utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas	Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Promover a interação do grupo; Fomentar as relações familiares e interpessoais		Humanos: Clientes/ASC/Colab. Materiais: carrinhas	20€ Para o com bustível	Compreender a importância do exercício físico	Promover saídas ao exterior; Aumentar a autoestima e o sentido da vida; Proporcionar momentos de distração
	Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: computador e colunas	0€	Reconhecer o riso como terapia; Boa interação grupal	Promover o relaxamento e a sensação de bem-estar; Desenvolver atitudes positivas; Fomentar a autoconfiança; Remover as barreiras entre as pessoas		Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: carrinhas/lanche	10€	Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas de grupo	Desenvolver atitudes positivas; Promover a autoestima e autoconfiança; Promover a valorização pessoal		Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	30€	Participação da família dos utentes e dos utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas	Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Promover a interação do grupo; Fomentar as relações familiares e interpessoais		Humanos: Clientes/ASC/Colab. Materiais: carrinhas	20€ Para o com bustível	Compreender a importância do exercício físico	Promover saídas ao exterior; Aumentar a autoestima e o sentido da vida; Proporcionar momentos de distração
	Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: computador e colunas	0€	Reconhecer o riso como terapia; Boa interação grupal	Promover o relaxamento e a sensação de bem-estar; Desenvolver atitudes positivas; Fomentar a autoconfiança; Remover as barreiras entre as pessoas		Humanos: Clientes/ASC/Colb; Materiais: carrinhas/lanche	10€	Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas de grupo	Desenvolver atitudes positivas; Promover a autoestima e autoconfiança; Promover a valorização pessoal		Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	30€	Participação da família dos utentes e dos utentes de SAD; Satisfação dos utentes; Melhorar as relações afetivas	Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Promover a interação do grupo; Fomentar as relações familiares e interpessoais		Humanos: Clientes/ASC/Colab. Materiais: carrinhas	20€ Para o com bustível	Compreender a importância do exercício físico	Promover saídas ao exterior; Aumentar a autoestima e o sentido da vida; Proporcionar momentos de distração
18 de Janeiro	Sessão de risoterapia	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)														
14 de Fevereiro	Elaborar caixa de correio para colocar os postais previamente elaborados pelas colaboradoras; Definir a pessoa que irá entregar e vestir-se de carteiro	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)														
Fevereiro	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	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utentes de SAD e CD)														
6 de Abril	Visitar um ginásio	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)														



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Dia Mundial da Dança	Humanos: Clientes/ASC Materiais: a definir	0€	Santos Populares	Reconhecer a dança como uma arte que proporciona bem-estar; Relaxamento; Participação ativa	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	Dia Mundial do Turismo	29 de Abril	Convidar professor de dança para promover uma aula de danças tradicionais	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)
	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	10€		Satisfação dos utentes; Convívio; Maior autoestima	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		Junho	Contactar a UNISELF para combinar os almoços (sardinha assada, batata cozida, etc.); Confeção de decoração alusiva aos santos populares; Organização de baile	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)
	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	150 € Aprox.		Satisfação dos utentes; Convívio	Promover saídas ao exterior; Proporcionar um dia diferente aos idosos; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Promover a interação social e potenciar o espírito de interajuda		Setembro	Definir itinerário (ida à Régua de comboi) consoante as disponibilidades e parcerias; Convidar utentes de SAD para participar na atividade; Fazer listas dos idosos e colaboradoras que querem/podem participar; Contactar a UNISELF por causa dos almoços/organizar almoço e lanche (levamos ou almoçamos num restaurante)	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utentes de SAD e CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

	Dia Internacional do Idoso	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	100 €	Satisfação dos utentes; Bom relacionamento entre os utentes das valências de CD e SAD	Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; 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		1 de Outubro	Organizar almoço (exterior/restaurante); Promover uma atividade lúdica para realizar durante o almoço ou posteriormente	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utentes de SAD e CD)
	S. Martinho	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	60€		Relembrar hábitos e ofícios; Estimular memórias passadas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo		Novembro	Antecipadamente ir à caruma e escolher o melhor local para fazer uma fogueira; Encomendar castanhas e prepará-las; Elaborar cartuchos para as castanhas; Definir animação para o baile	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utentes de SAD e CD)
	Dia da Bolacha	Humanos: Clientes/ASC Materiais: ingredientes consoante a receita, utensílios de cozinha, aventais, toucas, luvas	5€		Satisfação dos utentes; Bolachas; Boa relação grupal		Relembrar hábitos e ofícios; Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração; Fomentar o reforço dos laços afetivos e interação do grupo	4 de Dezembro	Fazer lista de compras; Confeccionar bolachas com diversos ingredientes; Organizar chá de bolachas com decoração alusiva	Animadora	Animadora	Durante a atividade



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

	Natal		Humanos: Clientes/ASC/Colab/Cantina Social e Direção Materiais: a definir	60€		Satisfação dos utentes; Divertida festa de Natal; Trabalho em equipa	Desenvolver competências artísticas e criativas; Promover a aproximação entre os clientes de outras valências; Minimizar momentos de solidão e de tristeza dos utentes através de encontros festivos; Fomentar as relações familiares e interpessoais		Dezembro	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; Preparar a sala	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utentes SAD e CD)
Atividades Interinstitucionais	Dia do Tetratiro	Promover o convívio interinstituci onal	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	20€ Para o lanch e e lanch as	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Satisfação dos utentes; Bom relacionamento entre instituições; Troca de experiências	Fomentar a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação, a descontração e o relaxamento; Desenvolver competências artísticas e criativas; Estimular a saudável convivência entre os idosos de outras instituições	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	27 de Março	Convidar a ADEGRIL para comemorar esta data com a apresentação de peças de teatro; Fazer lembranças; Preparar a nossa peça de teatro; Organizar lanche	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

	“Concetro de Primavera”	Promover encontros intergeracionais	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	20€ Para o lanche e lembranças			Proporcionar um dia diferente aos idosos; Fomentar a estimulação cognitiva através da música; Reviver músicas tradicionais; Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre gerações diferentes		Março	Convidar a turma de musica da Rosário para atuar para os idosos; Fazer lembranças para os meninos; Organizarlanche para oferecer e fazer um convívio	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (utentes de SAD e CD)
	Dia do Poeta		Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	20€ Para o lanche e lembranças			Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade; Promover o respeito, intercâmbio de experiências, valores, sentimentos e pensamentos entre gerações diferentes; Estimular a interação social e potenciar o espírito de interajuda		20 de Outubro	Declamação de poemas elaborados pelas crianças e idosos; Convidar turma da escola para recitar poemas elaborados previamente por eles e por nós (a sra maria jose tem alguns), e ter tertulia para costruir poemas em conjunto Fazer lembranças	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)
Manicure	Contribuir para a valorização pessoal e social das utentes	Humanos: Clientes/ASC Material: cesta da manicure	10€ Para vernizes 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 saudável convivência entre as utentes	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Quinzenalmente às sextas-feiras de manhã	Preparar a mesa para fazer a manicure; Reunir as utentes interessadas	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Utentes que demonstram interesse em fazer a manicure	



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Atelier de Culinária	Comemorar os aniversários através da confeção de um bolo	Humanos: Clientes/ASC Materiais: ingredientes consoante a receita, utensílios de cozinha, aventais, toucas, luvas	50€		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; Inculir-lhes o gosto pela confeção alimentar; Relembrar hábitos e ofícios	Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Mensalmente aquando os aniversários dos utentes de CD	Decidir com o utente aniversariante a receita a ser confeccionada; Fazer lista de compras relativamente aos ingredientes necessários; Preparar sala de refeições; Consciencializar 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	Comemorar os aniversários dos utentes de SAD através de uma visita ao domicílio	Humanos: Clientes/ASC/Colab	50€ Para o combustível	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 momentos de partilha	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Mensalmente aquando os aniversários dos utentes de SAD	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 (utentes de SAD e CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Piquenique		Promover momentos de lazer e convívio no exterior	Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: a definir	40€ Para o combustível/lanche		Satisfação dos utentes; Convívio	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	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Junho, Julho, Agosto	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	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos (CD)
Intelectuais/Formativas														
Ações de Sensibilização	Dia Mundial da Saúde	Assinalar datas importantes através de ações de sensibilização	Humanos: Clientes/ASC/Enfermeira Materiais: Projetor, computador, tripla, consoante a necessidade	0€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Capacidade de escutar e de compreender; Capacidade de estar concentrado	Alertar para os cuidados de uma vida saudável; Sensibilizar para a importância da prevenção e do diagnóstico precoce; Formar e educar para a saúde	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	7 de Abril	Sessão de Sensibilização/dinâmica lúdica sobre os hábitos de vida saudáveis seguida de debate	Animadora/Enfermeira	Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros e
	Dia Mundial da Hipertensão								17 de Maio					



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

	Identificar objetos		Humanos: Clientes/ASC Materiais: caixa com saquinhos com diversas sementes, diversos objetos	0€													Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos moderados
	Aritmética: adição, subtração e multiplicação		Humanos: Clientes/ASC Materiais: baralhos	0€													Estimular e potenciar o cálculo e as funções executivas; Estimular a cognição e a concentração; Estimular o raciocínio
Debate	Promover a discussão de diversos temas	Humanos: Clientes/ASC/Colaboradoras Materiais: várias notícias e temas		0€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Capacidade de escutar e esperar pela sua vez; Saber respeitar a opinião do outro	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	Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Uma vez por semana	Organizar dinâmicas de grupo para promover a comunicação; Brainstormig	Animadora Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Autónomos cognitivos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes cognitivos (ligeiros e totais)				



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Espirituais/Religiosas													
Recitação do Terço	Promover momentos de oração	Humanos: Clientes/ASC; Humanos: terços, cânticos	0€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Práticas religiosas; Participação ativa	Manter a tradição religiosa dos utentes; Promover a concentração; Manter as crenças religiosas; Respeitar as crenças, identidade e individualidade	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Todos os dias 13 de cada mês; diariamente no mês de Maio	Definir com o grupo os cânticos; Responsabilizar os seniores pela jarra de flores; Preparar a sala e acender as velas	Animadora	Animadora	Durante a atividade	Todos
Participação na Eucaristia	Promover a participação dos utentes na vertente religiosa	Humanos: Clientes/ASC/Colab; Materiais: a definir	0€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	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	Taxa de participação Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Mês de Abril (Páscoa); Aniversário do CECAJUVI (Agosto)	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 (utentes de SAD e CD)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Desportivas

Atividade Física	Sensibilizar para a importância do exercício físico no processo do envelhecimento ativo	Humanos: Clientes/prof. De Ginástica; Materiais: consonte os exercícios	0€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Preparar-se para os esforços do quotidiano; Melhoria 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); Melhoria da relação entre pares	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	Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Quintas-feiras à tarde	Cada sessão de atividade física é definida pelo professor de ginástica consoante as necessidades dos séniores	Prof. De Ginástica Animadora/Diretora Técnica	Durante a atividade	Todos (CD)
Caminhada		Humanos: Clientes/ASC/Colab Materiais: bonés	0€	Registo de Presenças / Avaliação de Atividades	Melhoria da qualidade de vida e autonomia; Melhoria da relação entre pares; Melhoria do equilíbrio	Treino do equilíbrio dinâmico e estático em solo firme; Melhoria da velocidade de andar; Diminuir a hipertrofia muscular; Trabalhar as articulações dos membros inferiores	Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes	Uma vez por semana	Estimular a participação ativa numa caminhada até ao centro cívico/geriátrico, igreja paroquial, cafés da zona, consoante o tempo	Animadora/Colab. Animadora	Durante a atividade	Interessados de acordo com o QII; Autónomos físicos (ligeiros, moderados e totais); Semi-dependentes físicos (ligeiro, moderado e total)



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Jogos desportivos		Bóccia	Arcos	Bowling	Bola no cesto	Ténis
		Promover o interesse pelo exercício físico através do jogo	Humanos: Clientes/ASC Materiais: Arcos e garrafas com areia	Humanos: Clientes/ASC Materiais: bolas e garrafas com areia	Humanos: Clientes/ASC Materiais: baldes e bolas	Humanos: Clientes/ASC Materiais: bolas e raquetes
		0€	0€	0€	0€	0€
Registo de Presenças / Avaliação de Atividades						
<p>Melhorar e/ou manter a sua prestação ao nível dos sete fatores psicomotores (tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção do corpo, estruturação espacio-temporal, praxia global e fina); Melhoria da relação entre pares</p> <p>Trabalhar as articulações dos membros superiores; Diminuir a hipertrofia muscular; Trabalhar a concentração, a velocidade de reação e a percepção espacial; Trabalhar as articulações dos membros superiores;</p> <p>Taxa de participação Taxa de realização Taxa de Satisfação Observação direta Auscultação dos clientes</p>						
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 - 2018

	Pista de obstáculos		Humanos: Clientes/ASC Materiais: consoante os exercícios	0€									
Total de custo: 881€ (oitocentos e oitenta e um euros)													



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal - 2018

Conclusão:

O objetivo do PADP é fazer cumprir ao que a instituição se propões, 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 CECAJUVI.

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 2017.

Data de aprovação: __/__/____

Direção: _____

Organização: _____