



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal

01-01-2016

Estrutura Residencial para Idosos

Conteúdo

1. Nota Introdutória	3
2. Objetivos Gerais	4
3. População Alvo	5
4. Áreas de Intervenção	6
5. Planificação Anual das Atividades de Desenvolvimento Pessoal	13
5.1. Outras Atividades	30
6. Nota Conclusiva.....	42
7. Validação e Aprovação	43

1. Nota Introdutória

O plano anual de atividades cujo tema é ***“Uma Nova Fase da Vida”***, assume-se como um documento de planeamento que define os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades de animação bem como à identificação dos recursos necessários à sua execução. No âmbito das respostas à população idosa, pretende-se a promoção de ações/interações que possam ser levadas a efeito com os seniores e que contribuam para potenciar a sua autonomia, aproveitando e estimulando as suas capacidades e uma vivência saudável no decurso do processo de envelhecimento.

Nesta lógica, apresentamos de seguida a planificação das atividades de animação sócio culturais que a Sóbustos se propõe a desenvolver para o ano de 2016.

2. Objetivos Gerais

O Plano de atividades tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos clientes, tendo em conta os seguintes objetivos gerais:

- Proporcionar uma vida harmoniosa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Desenvolver as relações intra e interinstitucionais;
- Promover a inovação, criatividade e as novas descobertas;
- Promover a autonomia do idoso;
- Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura de cada idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Transmitir ao idoso um ambiente de segurança.

3. População Alvo

O Lar Residencial Sóbustos visa a melhoria do bem-estar da população, com prioridade para as pessoas que se encontrem em dificuldade económica e social ou as que, pelas suas características físicas ou situação social, sejam especialmente vulneráveis.

O envelhecimento da população é um dos maiores êxitos da humanidade, porém é também um dos seus maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas.

Assim sendo, o aumento da Esperança de Vida é uma realidade que deverá ser acompanhada com qualidade de vida. Neste sentido o Lar proporciona a cada Idoso, uma vida equilibrada e promove a autonomia, retardando sempre que possível a perda das faculdades físicas e psíquicas.

A resposta social Lar Residencial destina-se a prestar apoio, ou seja, acolher pessoas com 65 anos ou mais e cuja situação social e/ou de saúde não lhe permita permanecer no seu meio habitual de vida.

Contudo também poderão ser acolhidos/internados pessoas com idade inferior a 65 anos cujo condições ou situação se apresentam como excecional ou de alto risco social e com necessidade de uma análise mais objetiva proporcionando assim uma resposta imediata.

4. Áreas de Intervenção

“A Animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influencia o indivíduo e o grupo.”

Quintas e Cãstano 1998

A animação é um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa. As atividades de animação, têm como objetivo valorizar as competências, saberes e cultura dos idosos, estimular a capacidade de concentração e reação, de aumentar a autoestima e diminuir a apatia, a desmotivação, a solidão e o isolamento social que afeta esta faixa etária.

É importante conhecer os idosos, as suas características, capacidades, limitações e gostos pessoais, de forma a trabalharmos para a satisfação das suas expectativas, com o seu envolvimento ativo.

A planificação de atividades pressupõe a ocupação do cliente e o seu respetivo envolvimento, para que possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

As atividades a serem proporcionadas, também visam facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade, desenvolvendo a autonomia pessoal.

«A educação para o lazer entre os idosos tem por objetivo facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida que aumenta a sua qualidade de vida».

(Tabourne, 1992, 47 in Pinto e Osório, 2007,283).

Assim sendo, as áreas de Intervenção propostas são as seguintes:

- **Atividades de animação lúdicas e recreativas** – A animação lúdica tem por objetivo divertir os clientes e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades têm estes objetivos. A animação lúdica é vocacionada, principalmente, para a essência da animação, facilitando o acesso a atividades de lazer, promovendo a

ocupação do tempo, estimulando a socialização, a recreação, o divertimento e o convívio.

Ação: Atividades Comemorações de datas festivas/Temáticas – Durante o ano são desenvolvidas diferentes atividades, consoante o mês e a época que se vive. Desenvolvem-se atividades de maior importância, tais como algumas temáticas de dias festivos durante o ano civil (Carnaval, Santos Populares, Dia Nacional dos Avós, S. Martinho...).

As atividades Comemorações de datas festivas/Temáticas têm, ainda, a finalidade de proporcionar interação, alegria, dinamismo entre os clientes da Instituição, os respetivos familiares e toda a comunidade institucional. Comemoram-se os aniversários de cada cliente (com a confeção de um bolo), festas religiosas (Páscoa, Natal) e festas populares (Dia do Pai, Dia da Mãe, Dia do Idoso,...).

Ação: Culinária – O atelier de culinária tem como objetivos principais, estimular a memória dos clientes, promover o saber-fazer dos clientes e o espírito de grupo.

Ação: Jogos de Mesa - Estes jogos permitem promover o convívio e a interação entre os clientes. Esta ação é desenvolvida através de vários jogos, como por exemplo: as Cartas, o Dominó, Jogo do Galo, 4 em Linha, o Loto.

- **Animação Desenvolvimento Pessoal e Social** – Promove-se uma participação ativa no próprio processo de desenvolvimento social e cultural. Com este tipo de atividade, pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo.

Ação: Atividades Interinstitucionais – estas permitem o intercâmbio sociocultural; favorecem o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas; evitam o isolamento e a depressão; promovem a comunicação e a interação grupal. Importa referir que, a Sóbustos em parceria com outras instituições do concelho de Oliveira do Bairro e algumas de concelhos vizinhos, dinamizam convívios interinstitucionais, mensais, ficando cada mês à responsabilidade de uma das IPSS’s, a respetiva organização da atividade definida. As IPSS’s participantes são: ABC Bustos; Associação de Solidariedade Social “o Recanto da Natureza” na Tojeira-Palhaça; AFA –

Associação Fermentelense de Assistência; Centro Ambiente para Todos no Troviscal (CAPT); Centro de Formação e Cultura da Costa do Valado; Centro Social de Oiã; Centro Social e Paroquial de S. Pedro da Palhaça (CSPP); Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Nariz (CSPN); Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do Bairro (SCMOB); SOLSIL – Associação de Solidariedade Social do Silveiro e AMPER – Associação dos Amigos de Perrães.

Ação: Leitura do Jornal da Bairrada e/ou revistas – Esta atividade consiste em incentivar os clientes para se relacionarem uns com os outros, de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências. Permite, a troca de ideias, opiniões, sugestões, mas também, a transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Ação: Leitura do Terço – Nesta atividade, semanalmente, os clientes podem participar ativamente em grupo, rezando o terço com o auxílio da animadora, mantendo assim, os hábitos religiosos dos clientes.

Ação: Ida à feira – Nesta ação, que é mensal, é dedicada à ida à feira, promovendo a autonomia de alguns clientes que ainda o podem fazer. Nesta ação, podem participar clientes com limitação locomotora, ou seja, que andem de cadeira de rodas, com auxílio da animadora. Desta forma, é-lhes facultado o contato mais direto com a comunidade.

Ação: Visionamento de Filmes/Documentários/Ida ao cinema – Sempre que possível, os clientes visualizam filmes ou documentários diversificados, atuais e antigos, de acordo com a época do ano ou temas abordados.

Ação: Projeto “Combustões Culturais” Promovido pelo Polo de Leitura de Bustos – Este projeto, visa o trabalho em parceria com outras entidades. A utilização de outros recursos da comunidade envolvente, acrescenta qualidade às atividades propostas. Sempre que possível, é nossa intenção formalizar estas parcerias através de protocolos, estabelecendo as respetivas responsabilidades. As atividades desta ação, são semanais e variáveis quanto à temática a abordar, privilegiando contudo, a cultura e os seus múltiplos cambiantes.

Entidades: Câmara Municipal, Junta de Freguesia da União de Bustos, Mamarrosa e Troviscal e o Polo de Leitura de Bustos.

Ação: Visitas a Exposições/Monumentos e outros – esta ação, permite aos clientes alargar os horizontes da imaginação; novas descobertas; intercâmbio sociocultural; favorece o convívio e a troca de experiências e vivências.

- **Atividades da vida diária** – Pretende-se incentivar a autonomia no âmbito das atividades básicas e instrumentais da vida diária e promover a autoestima.

Ações: Manicure /Cabeleireira / Barbeiro (CUIDADOS DE BELEZA) - As perdas físicas, especialmente da beleza, e sua consequência para a identidade pessoal do idoso, ou seja, o não reconhecimento do seu corpo, merecem especial relevo. Pretende-se assim, prestar serviços integrais ao cliente.

Os idosos poderão usufruir de serviços de manicura, pédicure, barbeiro e cabeleireiro.

- **Atividades Cognitivas** – Manter as habilidades intelectuais, retardando ao máximo, os processos demenciais.

Ações: Jogos Perguntas e Respostas / Jogos Provérbios e Adivinhas / Jogos de Memória Visual - O objetivo destas ações de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Estas ações serão desenvolvidas através de Jogos de Memória visual; Jogo de perguntas “Quem é Quem?”; Completar provérbios e adivinhas.

Ação: Aulas de Música - Através da música e do canto, fomenta-se a participação ativa dos clientes, divulgando assim, parte da realidade cultural de cada um. Esta atividade é realizada através da prática de ouvir música, cantar, assim como tocar instrumentos. Esta ação é orientada por um professor de música.

- **Atividades Animação Física** – neste tipo de atividades, desejamos que o cliente faça algum tipo de movimento. Nesta faceta da animação, proporcionamos ao cliente momentos de descontração e relaxamento após a realização de pequenos exercícios, orientados pela Animadora e/ou Fisioterapeuta e/ou pelo Professor de Educação Física.

Ações: Jogos de mobilidade e Tradicionais/ Caminhadas/Aulas de Ginástica - Estas ações têm como objetivo, assegurar as condições de bem-estar dos clientes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais, através de tarefas

simples de movimentação articular e muscular, possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida. Esta atividade tem ainda como objetivos específicos, o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenir as depressões e aumentar a autoestima. As aulas de Ginástica são dadas por um professor de ginástica, no âmbito do Projeto “Toca a mexer”, promovido pela Câmara Municipal de Oliveira do Bairro.

Ação: Jogo do Boccia – esta ação ajuda a estimular a motricidade fina, a desenvolver a psicomotricidade, o espírito de interajuda e de competição e estimula a concentração

- **Atividades Terapêuticas** – Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, pretende-se contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível: da mobilidade/autonomia (Fisioterapia); dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação (Nutricionista), Psicóloga, entre outras. Pretende-se, objetivamente, criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida, promovendo o equilíbrio físico, mental e emocional do cliente.

Ação: Fisioterapia – A fisioterapeuta tem como objetivos principais, escolher os tratamentos indicados para a situação de cada cliente, no sentido de aumentar o tempo de vida médio do mesmo sem limitações nas suas atividades de vida diária. A prevenção de quedas, foi um outro objetivo muito importante, que permite sensibilizar as colaboradoras a terem mais cuidado com as suas posturas junto com os clientes, e reduzir por sua vez os fatores de risco de quedas dos mesmos.

Ação: Psicologia – A psicologia oferece contribuições importantes à compreensão dos processos, à avaliação comportamental e à reabilitação. O papel do psicólogo é relevante, já que a velhice traz consigo um maior risco da vulnerabilidade e de disfunções. O psicólogo pode atuar na avaliação e na reabilitação cognitiva.

Ação: Enfermagem - A Enfermagem é a arte de cuidar, prestando assim cuidados a indivíduos institucionalizados, sós ou na comunidade, com vista não só na prevenção e tratamento de doenças, como a promoção e recuperação da saúde. O cuidado compreende aspetos tecnicistas ou instrumentais, mas

também afetivos ou humanistas, pois o indivíduo como pessoa que é, merece ser cuidado tendo em conta a sua cultura e princípios, respeitando assim a dignidade pela pessoa humana.

Ação: Nutrição – Um(a) nutricionista é o profissional de saúde que, reúne competências que podem contribuir para a melhoria da eficácia e qualidade dos serviços prestados neste sector, nomeadamente, nas áreas da Qualidade e Segurança Alimentar, Gestão de Serviços de Alimentação, Nutrição Clínica, Formação Profissional e Educação Alimentar.

No caso da Estrutura Residencial, Sóbustos, os principais objetivos a desenvolver pela nutricionista no Serviço de Alimentação, são os seguintes:

- Planificação e acompanhamento de ementas adequadas do ponto de vista nutricional e energético, de forma a satisfazer as necessidades dos clientes;
 - Adequar os planos de dietas aos diferentes estados de saúde;
 - Fomentar as boas práticas de fabrico e de higiene dos colaboradores, instalações, equipamentos e utensílios das áreas alimentares.
- **Atividades de Animação através da Expressão Plástica** - As atividades de expressão plástica permitem ao cliente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade, através das várias formas de expressão; desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Com este tipo de animação, pretende-se que o cliente possa dar largas à sua imaginação e criatividade, através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, recorte, colagens, utilização de material de desperdício, etc. Os clientes ao realizarem estas atividades, evitam o isolamento e ausência de ocupação, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promovem o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais (coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo).
 - **Ação: Trabalhos Manuais** - Consistem na elaboração de trabalhos manuais alusivos a diversos temas. Pretende-se obter a estimulação da criatividade e imaginação, a promoção do trabalho cognitivo - atenção e concentração.

Estas atividades realizam-se através de:

- Pintura;

- Costura;
- Trabalhos em feltro;
- Colagens;
- Modelagem (utilizando materiais como pasta de modelar, plasticina);
- Trabalhos Manuais com materiais de desperdício.

5. Planificação Anual das Atividades de Desenvolvimento Pessoal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Lúdico Recreativa	<p>Atividades Comemorativas e Festivas/ Temáticas</p> <p>- Criar situações enriquecedoras através das comemorações das seguintes datas:</p> <p>- Carnaval, Dia do Pai, Dia da Mãe, Santos Populares, Dia do Idoso, Dia das Bruxas, Magusto, Convívio de Natal.</p>	<p>- Preservar e valorizar as tradições populares;</p> <p>- Proporcionar momentos de convívio e confraternização; Envolver a comunidade nas comemorações festivas;</p> <p>- Integrar os clientes nas dinâmicas diárias da instituição.</p>	<p>Recursos Humanos</p> <p>Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais</p> <p>Material de desgaste; equipamento essenciais à atividade.</p>	Variável	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A Definir

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Lúdico Recreativa	Dentro das Atividades Comemorativas e Festivas/ Temáticas temos a: <i>Celebração de Aniversários dos clientes</i> -São celebrados os aniversários, de todos os Clientes, com cântico dos parabéns, corte de bolo para todos.	- Aumentar a autoestima do cliente; -Proporcionar momentos de convívio lúdicos e recreativos; - Promover o convívio entre clientes, colaboradoras e familiares.	Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Cozinheiras; Colaboradoras; Clientes. Recursos Materiais Material necessário para a realização da atividade; bolo.	Variável	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A Definir
Lúdico Recreativa	Culinária	- Exercitar as capacidades na área da culinária nos clientes; - Manter o equilíbrio emocional e social; - Promover a valorização dos Clientes; - Promover o saber fazer dos clientes e o espírito de grupo.	Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Cozinheira; Colaboradoras. Recursos Materiais Material necessário para a realização da atividade.	Variável	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Trimestral

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Lúdico Recreativa	Jogos de Mesa	- Promover a ocupação, convívio e a possibilidade de novas aprendizagens; - Manter o Cliente ativo e motivado.	Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes. Recursos Materiais Dominó; Loto; 4 em Linha; Cartas, etc.	0€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Quinzenal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Animação Desenvolvimento Pessoal e Social	Ida à feira	<ul style="list-style-type: none"> - Manter hábitos e costumes do cliente; - Promover uma participação social ativa; - Melhorar a autoestima; - Efetuar compras conforme o interesse ou necessidade do cliente. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Material necessário para a realização da atividade</p>	0€	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	Mensal
	Visionamento de filmes ou documentários	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a ocupação do tempo livre dos clientes de forma mais diversificada - Estimular a memória dos clientes através da visualização de filmes e/ou documentários antigos ou da atualidade. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Material Audiovisual (TV, Projetor de imagem, Dvd's, pen, etc)</p>	0€	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A definir

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Animação Desenvolvimento Pessoal e Social	Atividades em Parceria com as IPSS do Concelho/Interinstitucional	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer em saídas ao exterior (Comunidade local e/ou outras); - Promover o convívio entre clientes (outras instituições). - Promover a realização de intercâmbios com outras instituições; - Participação em atividades de outras IPSS's. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Colaboradora; Clientes; Diretora Técnica.</p> <p>Recursos Materiais Carrinha; Máquina fotográfica.</p>	Variável	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A definir
	Leitura / Discussão do Jornal da Bairrada e outros	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar trocas de vivências e experiências; - Proporcionar troca de ideias, opiniões, sugestões e transmissões de sentimentos e emoções; - Facilitar a expressão e a comunicação; - Promover a interação grupal; - Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Jornal da Bairrada; Outras revistas e jornais.</p>		<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	Semanal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Animação Desenvolvimento Pessoal e Social	<p>Visitas a Exposições/Monumentos e outras</p> <p>- Realização de visitas culturais e passeios.</p>	<p>- Alargar os horizontes da imaginação dos clientes;</p> <p>- Permitir Novas descobertas;</p> <p>- Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.</p>	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes; Colaboradora; Diretora Técnica.</p> <p>Recursos Materiais Carrinha; Máquina fotográfica.</p>	Variável	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A definir
	<p>Projeto “Combustões Culturais”</p> <p>Parceria com o Polo de Leitura de Bustos e a Câmara Municipal de Oliveira do Bairro</p> <p><i>Temáticas a abordar variadas, privilegiando, contudo, a cultura e os seus múltiplos cambiantes.</i></p>	<p>- Promoção sociocultural dos idosos residentes na instituição;</p> <p>- Potenciar o diálogo;</p> <p>Estimular a memória, atenção e concentração do público a que se destina;</p> <p>- Valorizar conhecimentos, memórias e vivências culturais e históricas.</p>	<p>Recursos Humanos Técnica Responsável pelo Polo de leitura de Bustos; Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recurso Materiais Material necessário para a realização da atividade, facultado pela Técnica do Polo de Leitura.</p>	0 €		Semanal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Animação Desenvolvimento Pessoal e Social	Práticas Religiosas - Leitura do Terço	- Dar continuidade a usos e costumes que tinham no passado; - Possibilitar o acesso à prática religiosa; - Permitir um momento de oração e reflexão espiritual em grupo; - Permitir a assistência religiosa, sempre que o idoso a solicite.	Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes. Recursos Materiais Livro de Orações e Terço	0 €	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Semanal
	- Comunhão		Recursos Humanos Ministro da Comunhão; Clientes. Recursos Humanos Material necessário para a realização da atividade	0 €		A Definir
	- Missa		Recursos Humanos Padre e/ou Diácono. Recurso Materiais Material necessário para a realização da atividade	0 €		A Definir

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades da vida diária	Atelier de Beleza (Manicure) Este Atelier destina-se ao cuidado visual do cliente através de pintura de mãos e pés.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a autoestima e autoconfiança; - Promover hábitos de cuidados; - Promover momentos de bem-estar. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Material de manicure (vernizes, acetona, algodão, creme das mãos)</p>	30€	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A Definir
	Barbeiro (voluntariado)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o bem-estar e o aumento da autoestima do cliente; - Incentivar a autonomia. 	<p>Recursos Humanos Barbeiro; Cabelereira; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Material necessário para a realização da atividade.</p>	0 €	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	Bimensal
	Cabeleireira/Salão de cabeleireira			Variável		Sempre que as clientes solicitem

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Cognitivas	Jogos de Perguntas e Respostas	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar as capacidades e minimizar ou compensar défices cognitivos; - Estimular á participação nas atividades; - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Promover o convívio e o entretenimento; - Promover a ocupação do tempo livre. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Jogo “Quem sabe, sabe!”</p>	0€	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	Mensal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Cognitivas	Jogos de Provérbios e Adivinhas	-Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; -Promover a interação, alegria e dinamismo entre os clientes; -Promover a autonomia e valorização pessoal; -Aumentar a atividade cerebral; -Reduzir perdas de memória e velocidade percetiva.	Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes. Recursos Materiais Vários Provérbios e Adivinhas	0€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	Mensal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Cognitivas	Jogos de Memória Visual	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Promover a interação, alegria e dinamismo entre os clientes; - Promover a autonomia e valorização pessoal; -Aumentar a atividade cerebral; -Reduzir perdas de memória e velocidade percetiva. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural</p> <p>Recursos Materiais Jogo da memória com imagens; Outros materiais de suporte às atividades a adquirir.</p>	60€	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A Definir

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Cognitivas	Leitura e escrita	Treino da capacidade de leitura e escrita, retardando a sua perda; Treino da destreza manual (através da escrita).	Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes. Recursos Materiais Material de suporte às atividades (canetas, cadernos, cartolinas, fotocópias, lápis).	0€	90% de Taxa de execução das atividades/Ações e 85% da taxa de eficácia de atividades	A Definir
	Aulas de Música - Tocar instrumentos musicais; - Cantar; - Ouvir música.	- Proporcionar momentos de realização pessoal; - Cantar músicas e tocar instrumentos; - Desenvolver o sentido rítmico; - Lembrar Canções Tradicionais; - Estimular a memória.	Recursos Humanos Professor de Música; Animadora Sociocultural; Clientes. Recursos Materiais Instrumentos musicais; Outros materiais de suporte às atividades.	€		Semanal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades de Animação Física	Jogos Tradicionais/Mobilidade	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolvimento da psicomotricidade; - Desenvolver a capacidade física e cognitiva através de tarefas simples de movimentação; - Combater o sedentarismo; - Melhorar o equilíbrio e a coordenação motora; - Aumentar o auto - domínio e a autoestima. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Bolas, Cordas, Jogo do Bowling, cadeiras, elásticos, Latas, vasos de flores de plástico, entre outros.</p>	0€	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	Mensal
	Caminhadas	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o contacto com o exterior envolvente; -Promover o exercício físico; - Combater o sedentarismo; -Promover o convívio. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recurso Materiais Material necessário para a realização da atividade.</p>	0€	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A Definir

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades de Animação Física	Jogo do Boccia	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver o espírito de interajuda; - Estimulação da concentração; - Fomentar o relacionamento interpessoal; - Desenvolver potencialidades competitivas. 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Kit para o Jogo do Boccia.</p>	Variável	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	A Definir
	Aulas de Ginástica	<ul style="list-style-type: none"> - Assegurar as condições de bem-estar dos clientes, promovendo a sua saúde; - Combater o sedentarismo; - Desenvolver as capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular; - Possibilitar uma maior qualidade de vida; - Aumentar o autodomínio; - Melhorar a ocupação dos tempos livres. 	<p>Recursos Humanos Professor de Ginástica; Animadora Sociocultural; Clientes.</p> <p>Recursos Materiais Materiais de suporte às atividades.</p>	0€		Semanal

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Terapêuticas	Fisioterapia	- Reabilitar ou manter aptidões físicas, psicomotoras e sensoriais, melhorando a atividade funcional do dia-a-dia.	Recursos Humanos Fisioterapeuta Recursos Materiais Material específico para fisioterapia (pedaleiras, bicicleta estática, bolas, elásticos, roldanas, etc.);	€		A Definir
	Psicologia	- Prevenir/tratar	Recursos Humanos	€		A Definir

		alterações comportamentais e emocionais; - Promover o relacionamento interpessoal, a autoconsciência e a autodeterminação.	Psicóloga; Animadora Sociocultural; Clientes. Recursos Materiais Material específico e utilizado pela Psicóloga.			
--	--	---	---	--	--	--

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades Terapêuticas	Enfermagem	- Prestar Cuidados aos clientes; - Prevenir e tratar de doenças como a promoção e recuperação da saúde; - Respeitar a dignidade de cada cliente.	Recursos Humanos Enfermeiras; Clientes. Recursos Materiais Material específico e utilizado pelas Enfermeiras.	€		A Definir
	Nutricionista	- Planificar ementas adequadas do ponto de vista nutricional e	Recursos Humanos Nutricionista;	€		A Definir

		<p>energético, de forma a satisfazer as necessidades dos clientes;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adequar os planos de dietas aos diferentes estados de saúde; - Fomentar as boas práticas de fabrico e de higiene dos colaboradores, instalações, equipamentos e utensílios das áreas alimentares. 	<p>Cientes.</p> <p>Recursos Materiais Material específico e utilizado pela Nutricionista.</p>			
--	--	---	--	--	--	--

ÁREAS	ATIVIDADE	OBJETIVOS GERAIS	RECURSOS	CUSTOS	AVALIAÇÃO	
					INDICADORES	PERIODICIDADE
Atividades de Animação através da Expressão Plástica	Consiste na modelagem de materiais como plasticina, massa de modelar e de farinha, pintura utilizando técnicas e materiais como esponja, pincel, mãos/dedos, recortes e colagens e, ainda,	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular fisicamente e psicologicamente os clientes; - Proporcionar momentos de execução de tarefas; - Combater o sentimento de inutilidade; - Colocar em prática conhecimentos dos clientes nesta área; - Fomentar a capacidade 	<p>Recursos Humanos Animadora Sociocultural; clientes.</p> <p>Recursos Materiais Lã, Algodão, tecido, Agulha, Papel, Canetas, lápis, pincéis, tela, tintas, pasta de modelar,</p>	Variável	<p>90% de Taxa de execução das atividades/Ações</p> <p>e</p> <p>85% da taxa de eficácia de atividades</p>	Mensal

	exposição dos trabalhos realizados.	criativa dos clientes; - Reciclar materiais de desperdício.	missangas, objetos em madeira, cartolinas, foami, pistola de cola quente, materiais recicláveis, computador, entre outros.			
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

5.1 Outras Atividades

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Janeiro (Data prevista 06/01/2016)	Eucaristia de Reis (Atividade Interinstitucional). Instituição Responsável: Sta. Casa de Misericórdia de Oliveira do Bairro; Local: Capela Vila Verde.	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Carrinha; Máquina fotográfica.	
Fevereiro (Data a Definir)	Atividade Interinstitucional a definir Instituição Responsável: CSPSPNariz; Local: a definir.	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Carrinha; Máquina fotográfica.	

Fevereiro	<p>Carnaval</p> <p>Realização de decorações de Carnaval; Decoração dos espaços alusivo ao tema. Local: Instituição. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular e apelar à imaginação e criatividade de cada cliente; - Proporcionar momentos de diversão; - Partilhar ideias entre os clientes. 	Animadora; Clientes.	Serpentinas; Material para trabalhos manuais.	
Fevereiro	<p>Dia da Amizade/dos Namorados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de trabalhos alusivos ao tema para posterior decoração dos espaços segundo o mesmo; - Confeção de bolachas de chocolate em forma de coração pelos clientes; - Visitar outros clientes de outras instituições (por exemplo: ABC de Bustos). <p>Local: Instituição. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de lazer; - Promover o convívio e a expressão emocional; - Partilhar sentimentos e emoções positivas entre clientes; - Reviver a época e as tradições; - Fomentar as relações entre os clientes; - Contribuir para a aproximação entre os clientes de diferentes instituições. 	Animadora; Clientes; Cozinheira; Colaboradoras.	Materiais necessários à realização desta atividade – a designar.	A atividade poderá ser integrada por todos os clientes institucionalizados.

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Março (Data a Definir)	Atividade Interinstitucional a definir Instituição Responsável: AMPER; Local: a definir.	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Carrinha; Máquina fotográfica.	
Março	Comemoração do dia Internacional da Mulher Realização de trabalhos práticos/lembrança para oferecer a todas as mulheres da instituição; Realização de uma mini sessão fotográfica e posteriormente serão expostas as	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar o papel da mulher na sociedade; - Reforçar a igualdade de género; - Promover a autoestima das clientes da instituição; - Homenagear todas as 	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Máquina fotográfica; Papel de fotografia; Outros Materiais necessários à	A atividade deverá ser integrada pelas clientes da instituição.

	fotografias e as clientes e familiares poderão adquirir as fotografias como recordação. Local: Instituição. Custos: variável.	clientes da instituição; - Partilhar experiências entre clientes.		realização desta atividade – a designar.	
Março	Comemoração do Dia do Pai - Realização de atividades de animação alusivas ao dia/tema; - Realização de trabalhos práticos/lembranças Local: Instituição. Custos: Variável.	- Homenagear todos os Cliente/pais institucionalizados; - Relembrar o valor do pai numa família; - Valorizar e aumentar a autoestima dos pais/clientes da instituição.	Animadora; Clientes.	Máquina fotográfica;	A atividade deverá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora sem possibilidade de participação ativa por parte dos dependentes.

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Março	Comemorar a Páscoa - Realização de decorações alusivas à páscoa, durante o mês; - Desenvolvimento de um diálogo sobre o sentido da páscoa; - Oferta de um “saquinho” de amêndoas a cada cliente. Local: Sóbustos Custo aproximado: 50€	- Refletir sobre o significado da páscoa; - Reviver tradições locais; - Reforçar o sentimento de valorização dos clientes.	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Material necessário para as manualidades; Pacotes de amêndoas.	A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.
Abril (Data prevista)	Concurso de Árvores e Convívio Instituição Responsável: CSPSPPalhaça;	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora	Carrinha; Máquina	

20/04/2016)	Local: na instituição organizadora.			fotográfica.	
Abril	<p align="center">Visita à Feira de Março</p> <p>Visita à feira e lanchar as tradicionais farturas. Local: no Parque de Feiras e Exposições de Aveiro Custo aproximado: 50€</p>	-Proporcionar diversão e Convívio.	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Carrinha; Máquina fotográfica.	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
<p>Maio (Data prevista 16/05/2016)</p>	<p>Desfile de Primavera/Verão Sénior Desfile com fatos construídos a partir de materiais de desperdício. Instituição Responsável: ABC de Bustos; Data limite de confirmação: 17/04/2016 Local: Centro Paroquial de Bustos. Custos: aproximadamente 30€.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar a velhice e promover um envelhecimento saudável e fomentar mais e melhor qualidade de vida aos mais idosos; -Proporcionar momentos de diversão e alegria; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos clientes das IPSS'S; - Desmistificar o preconceito de algumas incapacidades ganhas, inerentes à sua idade para aumentar a sua autoestima e a sua autoconfiança; - Promover o bem-estar. 	<p>Animadora; Colaboradora; Clientes.</p>	<p>Carrinha; Máquina fotográfica.</p>	
<p>Maio</p>	<p>Comemoração do dia da Mãe -Realização de trabalhos práticos/lembrança (um crachá). Local: Instituição. Custos: aproximadamente entre 20 a 30€</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Homenagear todas as clientes/mães, da instituição; - Fomentar o convívio e a partilha de experiências; - Lembrar e reforçar o valor e importância da família. 	<p>Animadora; Clientes.</p>	<p>Massa de modelar, tintas e alfinetes; Máquina fotográfica.</p>	
<p>Maio</p>	<p>Dia Mundial da Família - Recolha e leitura de mensagens dos clientes, alusivas ao dia da família; - Elaboração de um cartaz decorativo; - Lanche-convívio. Local: Na instituição. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a família como essencial à vida humana; - Fomentar o convívio; -Contribuir para a aproximação entre clientes e famílias; -Proporcionar momentos de descontração. 	<p>Animadora; Colaboradoras; Clientes.</p>	<p>Câmara fotográfica. Lanche: Bolos, sandes, sumos, águas, etc.</p>	<p>A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.</p>

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
18 de Maio	<p>Comemoração do dia Internacional dos Museus</p> <p>- Visita ao Museu Marítimo de Ílhavo, os clientes poderão contemplar a exposição que se encontrar patente no museu e desta forma reconhecer os museus como uma via para a prática da cultura.</p> <p>Local: Museu Marítimo de Ílhavo, em Ílhavo ou da Santa Joana, em Aveiro.</p> <p>Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visitar um museu; - Conhecer a exposição patente no museu; - Reconhecer a importância destes espaços como forma de cultura. 	<p>Animadora; Colaboradora; Clientes.</p>	<p>Carrinha; Máquina fotográfica.</p>	
Maio (Data a definir)	<p>Torneio de Boccia</p> <p>- Técnicas de jogo; - Jogo do Boccia.</p> <p>Instituição Responsável: Sóbustos – com parceria da Câmara Municipal de Oliveira do Bairro e da ACIB;</p> <p>Local: Oliveira do Bairro.</p> <p>Custos: 75€</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer as relações entre os clientes e as diversas instituições; - Estimular a motricidade fina; - Desenvolvimento da psicomotricidade; - Desenvolver o espírito de interajuda e de competição; - Estimular a concentração. 	<p>Animadora; Colaboradora; Diretora Técnica; Clientes.</p>	<p>Carrinha; Máquina fotográfica.</p>	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Junho (Data a definir)	Pic-nic de Verão Instituição Responsável: Sóbustos e Recanto da Natureza; Local: no parque de lazer do Recanto da Natureza, na Tojeira-Palhaça.	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes	Carrinha; Máquina fotográfica.	
Junho	Santos Populares - Realização de decorações alusivas aos Santos Populares, durante o mês; - Realização de uma Sardinhada. Local: Instituição ou num parque de lazer. Custos: Variável.	- Reviver as tradições; - Proporcionar momentos de alegria e sociabilidade; - Proporcionar momentos de convívio com e entre os clientes.	Animadora; Colaboradoras; Clientes.	Cartolinas, tesoura, cola, material reciclável, fitas, diversos tipos de papel, cordas, fios, massa de modelar, marcadores, tintas, lápis, etc.	
Julho (Data a definir)	Passeio a Mira e Visita ao Museu Marítimo Instituição Responsável: CAPT; Local: Mira.	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes	Carrinha; Máquina fotográfica.	
Julho	Dia Internacional dos Avós - Elaboração de uma lembrança para todos os avós. Local: Instituição Sóbustos. Custos: Variável.	- Proporcionar momentos de convívio e de lazer; - Valorização e reconhecimento da “sabedoria adquirida com a vida”; - Reforçar a ligação entre avós e netos.	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Material para manualidades.	A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Julho/ Agosto (datas a definir)	<p>Época Balnear</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ida à praia; - Realizar exercícios físicos no Jardim Oudinot. <p>Local: Diversos. Custos: aproximadamente 20€.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar o convívio; - Proporcionar momentos de lazer e experiências únicas; - Aproximar os idosos; - Proporcionar momentos de descontração; - Promover o contacto com a natureza. 	Animadora; Colaboradora; Clientes	Carrinha; Lanche; Medicamentos; Máquina fotográfica.	
Agosto	<p>Visita ao Santuário de Fátima</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passeio e visita ao Santuário de Fátima; - Almoço convívio; - Lanche convívio em local a designar. <p>Local: Santuário de Fátima. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de oração e reflexão; - Enriquecer as relações de companheirismo e amizade; - Permitir o conhecimento de locais novos. 	Animadora; Colaboradora; Clientes	Carrinha; Almoço; Lanche; Medicamentos; Máquina fotográfica.	
Setembro (Data a definir)	<p>Jogo do Labirinto e Lanche</p> <p>10h30 - Encontro do grupo no Parque da Mealhada;</p> <p>11h – início do Jogo do Labirinto;</p> <p>13h – Almoço no Parque da Curia;</p> <p>15h – Jogos de mesa;</p> <p>16h – Lanche</p> <p>A Atividade terá orientação da prof. Inês. O jogo será baseado numa caminhada no complexo em que cada idoso terá que descobrir a saída através das pistas que lhe serão dadas.</p> <p>Instituição Responsável: SOLSIL; Local: Parque da Mealhada e Parque da Curia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o Convívio Interinstituições; <p>Desenvolver um envelhecimento mais ativo e com qualidade; Animar para melhor envelhecer, com satisfação.</p>	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Carrinha; Almoço; Lanche; Medicamentos; Máquina fotográfica.	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Outubro (Data a definir)	Atividade a Definir Instituição Responsável: CSOiã; Local: a definir	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Carrinha; Máquina fotográfica.	
Outubro	Comemoração do Dia Internacional do Idoso - Realização de Jogos Tradicionais; -Lanche convívio, se possível, com familiares. Local: Instituição. Custos: Variável.	- Comemorar este dia; - Homenagear todos os clientes institucionalizados; -Valorizar a auto estima dos idosos; - Proporcionar o convívio e o divertimento; - Valorizar o papel dos idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência.	Animadora; Colaboradoras; Clientes.	Bolas; Jogo do Bowling; Jogo das latas; Malhas.	A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.
Outubro	Dia da Alimentação - Realização de um lanche saudável dentro de uma ementa saudável; - Realização de uma ação de sensibilização sobre a alimentação adequada, por parte da nutricionista da instituição. Local: Instituição. Custos: Variável.	- Promover hábitos de alimentação saudáveis; - Reconhecer os malefícios de uma alimentação incorreta.	Nutricionista; Animadora; Colaboradoras; Clientes; Diretora Técnica.	Material audiovisual; Ingredientes para a preparação do lanche.	A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Outubro	<p>Dia de Halloween</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decoração dos espaços com material alusivo à temática; - Realização de jogos/brincadeiras. <p>Local: Instituição. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar a autonomia dos clientes; - Envolver os clientes na decoração dos espaços; - Elaborar e decorar uma abóbora alusiva ao Dia das Bruxas; - Aproximar os clientes da tradição de outros países. 	Animadora; Colaboradora; Clientes	Material necessário para a execução da atividade; Carrinha; Máquina fotográfica.	
Outubro	<p>XVI Concurso de Abóboras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transformar uma abóbora numa figura alusiva com o tema do Halloween. <p>Local: Centro Ambiente Para Todos - Troviscal. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aproximar os utentes da tradição de outros países; - Proporcionar Animação/Convívio entre Instituições; - Fomentar a participação ativa dos clientes. 	Animadora; Colaboradora; Clientes.	Carrinha; Máquina fotográfica; Abóbora “transformada”.	
Novembro (Data prevista 09/11/2016)	<p>Concurso de Outono</p> <p>Instituição Responsável: AFA; Local: instituição da AFA.</p>	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes	Carrinha; Máquina fotográfica.	
Novembro	<p>São Martinho/Magusto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magusto na instituição; - Convívio entre clientes e colaboradores/familiares. <p>Local: Instituição. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer a lenda e reviver tradições; - Favorecer as relações entre os clientes e colaboradoras/familiares; - Proporcionar momentos convívio e divertimento entre os intervenientes. 	Animadora; Colaboradoras; Clientes; Diretora Técnica.	Castanhas; Papas de abóbora, bilharacos; sumos; Bolos; Máquina fotográfica.	A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Novembro/ Dezembro	<p>Preparação para o Natal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Início aos preparativos para a quadra Natalícia; - Início aos ensaios para realização de um convívio de Natal. - Preparação da decoração alusiva a época Natalícia. <p>Local: Instituição. Custos: Variável.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a criatividade; - Estimular o trabalho em equipa; - Partilhar ideias e sugestões; - Promover o espírito natalício; - Desenvolver as capacidades cognitivas e a motricidade fina dos clientes; - Proporcionar o espírito natalício; - Possibilitar aos clientes a participarem na decoração da instituição; - Ensaiar para um convívio de Natal. 	<p>Animadora; Clientes; Colaboradoras.</p>	<p>Material necessário para a execução da atividade; Máquina fotográfica.</p>	

CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADE/LOCAL/CUSTOS	OBJETIVOS	RECURSOS		OBSERVAÇÕES
			HUMANOS	MATERIAIS	
Dezembro (Data a definir)	Visita à Funceramics e Realização de um atelier Instituição Responsável: CFCCosta do Valado; Local: Funceramics, em Aradas. Custos: 1,50€ por cliente.	A definir pela Instituição organizadora.	Animadora; Colaboradora; Clientes	Carrinha; Máquina fotográfica.	
Dezembro	Convívio de Natal - Audição de músicas de Natal; -Exibição atividades de Natal com os clientes da instituição; -Distribuição de prendas; - Lanche convívio entre clientes e familiares. Local: Instituição	- Reafirmar o Natal como a festa da família por excelência; - Promover o espírito natalício; - Desenvolver laços afetivos entre os clientes, colaboradoras e família; - Sensibilizar para os valores humanos e familiares; - Promover o elo de ligação entre a família e a instituição; - Partilhar a alegria do Natal.	Animadora; Colaboradoras; Clientes; Familiares; Direção; Diretora Técnica; ESDG; Cozinheiras; Outros convidados.	Material de som; Máquina fotográfica; Projetor de imagens; Prendas; Ingredientes necessários para o lanche.	A atividade poderá ser integrada por qualquer tipo de cliente, embora com participação mais limitada por parte dos dependentes.

Notas:

- O Plano de Atividades, apesar de já definido poderá, ao longo do ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades, ou sempre que a responsável pelas atividades dinamizadas e/ou equipa técnica, considere pertinentes.
- Todas estas atividades podem ou não ser executadas dependendo das condições atmosféricas e da predisposição dos clientes.
- Todas as Atividades poderão ter a presença e colaboração da Diretora de Técnica, Encarregada dos Serviços Gerais e colaboradoras sempre que seja necessário e nas quais se evidencie espírito de entreatajuda.

6. Nota Conclusiva

O presente PADP tem como principais objetivos a planificação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2016, tendo em consideração a avaliação dos resultados obtidos e correspondentes ao ano transato, promovendo a qualidade de vida aos Clientes residentes.

Contudo, iremos tentar promover a inovação e as novas descobertas. Proporcionaremos uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica, de forma a valorizar as capacidades, saberes e cultura de cada cliente, aumentando assim a sua autoestima e autoconfiança.

Ainda, enquanto rede social de apoio, a Estrutura Residencial reveste-se de importância crucial para os Clientes, também através da satisfação de serviços permanentes e adequados à sua situação, à satisfação das suas necessidades, de acompanhamento médico e de enfermagem, imperando uma atuação humanizada e personalizada e que vá ao encontro do respeito e promoção dos direitos dos Idosos.

Entretanto, para averiguar o grau de concretização do PADP e garantir o sucesso inicialmente previsto, ao longo do ano civil deverá ser feita uma avaliação contínua e sistemática:

- Mensalmente – deverá ser elaborado a Planificação Mensal de Atividades de Desenvolvimento Pessoal – M.095v1 para o mês seguinte, e ainda, realizar a avaliações mensais do PADP no modelo M.093v3.

- Diariamente – a realização das atividades devem ser registadas no modelo M.039v2.

- Semanalmente – a planificação das atividades semanais devem ser registadas no modelo M.034v2.

Em conclusão:

“A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um Equilíbrio próprio e deixando aberto ao individuo uma Gama de possibilidades.”

Simone de Beauvoir

7. Validação e Aprovação

Data de elaboração:

Ass.:

Data de validação:

Ass.:

Data de Aprovação:

Ass.: