

**ASSOCIAÇÃO SOCIAL, DESPORTIVA E RECREATIVA DE
ARÍCERA**

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário



2016

Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)



Não Vive a Terceira Idade...

Viva Connosco, a Segunda Juventude!

Elaborado a: 16-11-2015

Aprovado a: 21-11-2015

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL	5
3. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO	8
4. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO	9
4.1 Centro de Dia.....	9
4.2 Serviço de Apoio Domiciliário	11
5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS	13
6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS	15
7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS	17
8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS	21
9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL	27
10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	28
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género	9
Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades.....	10
Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência	10
Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias.....	10
Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género.....	11
Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades	12
Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência.....	12
Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD Dia por Habilitações Literárias ..	12

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é frequentemente considerado um fenómeno complexo e universal. Embora este implique um processo degenerativo e esteja associado a certas limitações não pressupõe uma anulação das capacidades. Há que compatibilizar, cada vez mais, o envelhecimento com a qualidade de vida, permitindo assim, um envelhecimento com sucesso. O idoso deve ser considerado na sua globalidade, a nível físico, psíquico, social e afetivo, não descorando as suas vivências e características (Geis & Rubi, 2003). Assim, as Instituições, que apoiam os idosos devem prestar assim um marcante apoio ao nível biopsicossocial, articulando assim positivamente com os familiares e amigos dos seus clientes, a sua integração positiva na comunidade e oferecendo atividades de satisfação das necessidades básicas, animação e de lazer.

Existindo várias definições de animação sociocultural, qualquer uma delas assenta na ação, no fazer, no aprender, ou seja, na atividade.

Assim, a animação sociocultural surge, deste modo, para preencher a ausência ou diminuição da atividade e das relações pessoais nos idosos, assentando, numa trilogia social, cultural e educativa (Pereira, 2010). Mas, já anteriormente, o autor Jacob (2008) caracteriza o conceito de animação, 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. Uma definição mais atual, refere-nos Valente (2010) que o seu principal objetivo é o de promover atitudes de participação ativa dos indivíduos a nível social e cultural, devendo os programas de animação visar aspetos culturais, psicossociais, socioeducativos e terapêuticos, com um carácter lúdico, intelectual, psicológico, físico, social, motor, entre outros. Relativamente à terceira idade deve-se ir para além da dimensão ocupacional e definir objetivos precisos, com significado e de acordo com as necessidades individuais.

Em suma, a extensão do ciclo de vida deve ser vista numa perspetiva positiva e ser explorada de forma adequada e consensual, integrando cada vez mais os serviços direcionados aos idosos, as mais variadas atividades de animação, de modo a promover uma sociedade de bem-estar, é nesta ótica que assentamos o nosso *slogan: Não Vive a Terceira Idade... Viva Connosco a Segunda Juventude!*

2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

A Associação Desportiva e Recreativa de Arícera (ADRA) foi constituída por escritura lavrada em 03/07/1986, publicada no Diário da República Nº165, III Série, de 21/07/1986. Foi sua finalidade promover a prática de atividades de carácter desportivo, cultural e recreativo e colaborar com quaisquer entidades públicas ou privadas em obras de interesse local.

Em 02/05/2008 tomou uma nova designação, *Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera (ASDRA)*, avançando assim para o domínio social com a intenção de criar um Centro de Dia, tendente a proporcionar, numa primeira fase, condições de bem-estar e de salutar convívio para a população sénior da freguesia e freguesias vizinhas, cada vez, socialmente, mais desprotegidas. Numa segunda fase, procurou, a Associação, reunir condições necessárias à prestação de serviços ligados a Centro de Dia tais como: serviço de refeições, higiene pessoal, tratamento de roupas e de Serviço de Apoio Domiciliário: serviço de refeições, higiene pessoal, tratamento de roupas e higiene habitacional em ordem à satisfação das necessidades dos seus Clientes.

A Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com sede em Arícera, devidamente registada na Direção Geral da Ação Social sob o n.º94/2008, a folhas 86 verso e 87 do Livro n.º 12 das Associações de Solidariedade Social e tem o reconhecimento como Pessoa de Utilidade Pública, com o NIF 501994246.

A sua sede é na Rua Fonte do Vale n.º 3 – Arícera, 5110-051 Arícera-Armamar, sendo o seu objetivo principal a prestação de cuidados individualizados e personalizados a indivíduos e famílias que, por motivo de doença, idade, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ ou as atividades da vida diária, bem como prestar vários serviços que ajudam a manter as pessoas idosas no seu meio social e familiar. Este objetivo será concretizado através do funcionamento das respostas sociais de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Iniciou a sua atividade em 10 de março de 2014, com um acordo de cooperação com o Centro Distrital da Segurança Social de Viseu, para 10 Clientes, na resposta social de Centro de Dia e 12 Clientes na Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário.

Atualmente, com dados relativos ao mês de outubro de 2014, a ASDRA apoia 13 idosos, com a seguinte distribuição por cada uma das respostas sociais:

Atualmente, com dados relativos ao mês de outubro de 2015, a ASDRA apoia 25 Clientes, com a seguinte distribuição por cada uma das Respostas Sociais:

- Serviço Apoio Domiciliário, 12 Clientes apoiados pelo acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Viseu.

- Centro de Dia, 13 Clientes, sendo 10 apoiados pelo acordo de cooperação com Centro Distrital de Segurança Social de Viseu e 3 Clientes não apoiados pelo acordo de cooperação.

A ASDRA tem como objetivo contribuir para o envelhecimento ativo, proporcionando aos seus Clientes, condições para se manterem como cidadãos participativos na sociedade, tendo como pilar primordial trabalhar em parceria com as respetivas famílias.

A ASDRA promove o envolvimento dos seus Colaboradores, onde todos são pessoalmente responsáveis pela implementação desta Política e mantém relações de parceria com as partes interessadas para a sustentabilidade destas respostas sociais.

A Missão da Associação Social, Desportiva e Recreativa de Aricera (ASDRA) é a prestação de cuidados individualizados e personalizados a indivíduos e famílias que, por motivo de doença, idade, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ ou as atividades da vida diária, bem como prestar vários serviços que ajudam a manter as pessoas idosas no seu meio social e familiar.

No que respeita à Visão, promover as Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário de forma sustentada, integrada numa rede de parceiros sociais. Ser um modelo de referência enquanto instituição, aproximando pessoas através da consolidação de afetos, do desenvolvimento humano e de valorização do indivíduo e da qualidade dos serviços prestados, tendo sempre em vista a satisfação das necessidades dos nossos Clientes, tendo por base o cumprimento da legislação em vigor.

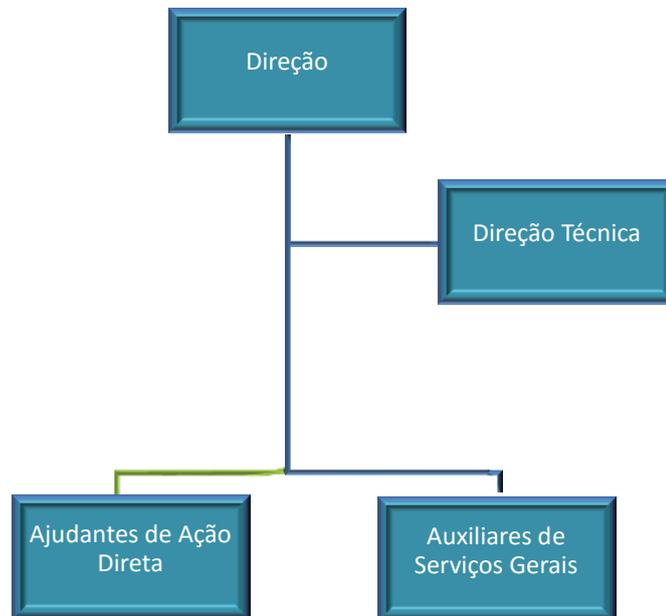
Os valores assentam em:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias assegurando a satisfação das suas necessidades básicas;
- Prestar atividades sócio recreativas;
- Promover a autonomia do indivíduo e a humanização dos serviços a ele prestados;
- Garantir e respeitar a independência, individualidade e privacidade;
- Promover a igualdade de tratamento, independentemente de questões como género, religião, raça, entre outros.

No que respeita à Política de Qualidade, a humanização dos serviços é um dos fundamentos da ASDRA. Os serviços da ASDRA estão orientados para servir pessoas no respeito dos Valores definidos, na certeza de contribuir com a sua Missão e Visão para:

- Melhorar a qualidade de vida dos Clientes;
- Assegurar a identificação, a satisfação e a antecipação das necessidades expressas e implícitas dos Clientes e familiares;
- Dar resposta a situações de dependência;

- Promover uma integração do Cliente no novo contexto de Vida;
- Promover um Plano de Desenvolvimento Individual ativo e dinâmico;
- Fomentar a inovação, a criatividade e a gestão participativa de forma a melhorar continuamente a eficácia dos processos e do Sistema de Gestão de Qualidade a implementar.



A Direção prevê para o ano de 2016:

- A alteração do Acordo de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Viseu, uma vez que no acordo celebrado não inclui a prestação de serviços do apoio domiciliário aos fins-de-semana e atualmente esses serviços, também, são prestados ao fim-de-semana;
- O aumento de Clientes em Serviço de Apoio **Domiciliário para 17** Clientes;
- O aumento de Clientes em Centro de **Dia para 17** Clientes.

Seguidamente, descrevemos o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal para o **ano de 2016**.

3. TEMA E FUNDAMENTAÇÃO

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal tem na sua base o tema “*Partilha de Vivências*”. Este tema foi escolhido com o objetivo de trabalhar, essencialmente, as capacidades e competências cognitivas e afetivas dos nossos Clientes. Ao serem planeadas as atividades, tivemos em conta os gostos, interesses e expectativas dos nossos Clientes, tendo sido definidas ações para minimizar algumas problemáticas, assim como, o sedentarismo e o isolamento social. Devido ao crescimento do isolamento na população idosa, ao estabelecimento de um baixo grau de inter-relações e à baixa motivação em promover o seu próprio desenvolvimento, este plano surge como meio facilitador de desenvolvimento das capacidades de cada um, assim como estimulador de novos interesses e experiências que proporcionem novas aquisições e que lhes permitam ter mais atividade no seu quotidiano. As atividades definidas vão contribuir, assim, para o desenvolvimento da comunicação, criatividade e identidade permitindo o recordar das tradições e das suas experiências, articulando a imaginação, a razão e a emoção, que vão permitir, a participação em desafios coletivos e pessoais.

Temos que salientar, ainda, que certas atividades, embora lúdicas, comportam em si uma componente de formação intelectual e de desenvolvimento mental, físico e de motricidade fina. O simples jogo das cartas tem uma importância essencial no exercício mental, tal como, o jogo do dominó que serve para exercitar a mente e as mãos mas também tem uma componente lúdica.

Pode-se afirmar então, que muitas das atividades realizadas e em continuação têm em si várias componentes e que trabalham diversos aspetos.

Em conclusão, podemos afirmar que um idoso feliz tem mais possibilidades de manter um envelhecimento ativo e com maior qualidade de vida, para isso a Associação Social Desportiva e Recreativa de Arícera pretende, continuar, com as suas atividades e prestação de serviços para atingir esses fins e responder às necessidades da comunidade através das Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

4. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

4.1 Centro de Dia

O Centro de Dia é uma Resposta Social, desenvolvida em equipamento, que funciona durante o dia e que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sociofamiliar.

Do Total de 13 Clientes em Centro de Dia, até ao fim do mês de outubro de 2015, era assim a sua distribuição: Género - 6 mulheres e 7 homens, com idades compreendidas entre os 65 e os 95 anos (65 -70 ano: 2 Clientes, 71 - 76 anos: 3 Clientes, 77-82 anos: 1 Cliente, 83-88 anos: 5 Clientes e 89-95: 2 Clientes).

As mulheres manifestam os seus gostos e interesses em: Passeios e Excursões, Jogos Estratégicos (dominó), Participação em Eventos Culturais, Atividades Ludicorecreativas, Ginástica Geriátrica, Hidroginástica e Exercícios de estimulação Cognitiva. No que diz respeito aos gostos e interesses do sexo masculino, estes, optam por Passeios e Excursões, Jogos Estratégicos (dominó e Cartas) e Participação em Eventos Culturais.

Relativamente ao grau de dependência, existe 1 Dependente Grave (1 homem), 6 com Dependência Leve (4 mulheres e 3 homens) e 5 são Independentes (2 mulheres e 3 homens).

De acordo com as habilitações literárias 5 dos Clientes são Analfabetos (3 mulheres e 2 homens), 3 Cliente (2 mulher e 1 homem) tem <4º ano de escolaridade e 4 Clientes possuem o 1º ciclo de escolaridade (1 mulheres e 4 homens).

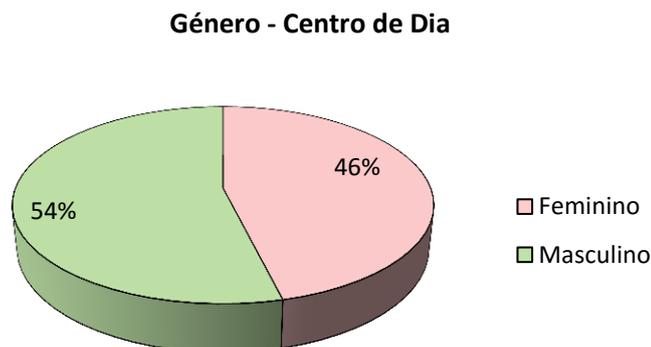


Gráfico 1: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Género

Idades - Centro de Dia

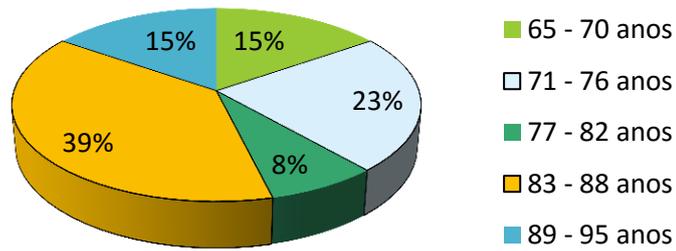


Gráfico 2: Distribuição em percentagem dos Clientes de Centro de Dia por Idades

Grau de Dependência - Centro de Dia

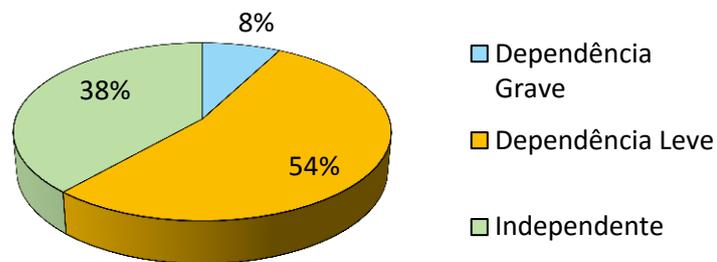


Gráfico 3: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Grau de Dependência

Habilitações Literárias - Centro de Dia

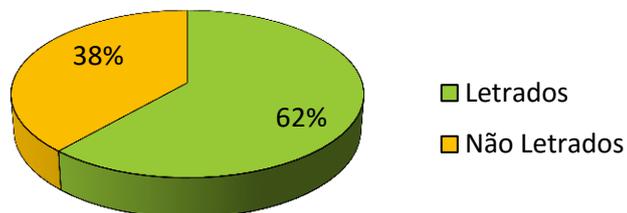


Gráfico 4: Distribuição em percentagem dos Clientes do Centro de Dia por Habilitações Literárias

4.2 Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário, adiante designado por SAD, é uma Resposta Social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária

Do Total de 12 Clientes em Serviço de Apoio Domiciliário, até ao fim do mês de outubro de 2015, era assim a sua distribuição: Género - 8 mulheres e 4 homens, com idades compreendidas entre os 38 e 90 anos (35- 40 anos: 1 Cliente homem, 53-58 anos: 1 Cliente homem, 65 -70 ano: 2 Clientes homens, 71 - 76 anos: 3 Clientes mulheres, 77-82 anos: 2 Cliente mulheres, 83-88 anos: 1 Cliente mulher e 89-95: 2 Clientes mulheres).

As mulheres manifestam os seus gostos e interesses em: Passeios e Excursões, Participação em eventos culturais, Jogos Estratégicos (dominó), Atividades Ludicorecreativas, Ginástica Geriátrica, Hidroginástica e Exercícios de estimulação Cognitiva.

No que diz respeito aos gostos e interesses do sexo masculino, estes, optam por Passeios e Excursões e Jogos Estratégicos (dominó e Cartas).

Relativamente ao grau de dependência, existe 5 Clientes com Dependência Leve (5 mulheres), com Dependência Moderada 1 Cliente (1 mulher) e os restantes 6 Clientes são Independentes (2 mulheres e 4 homens).

De acordo com as habilitações literárias 4 dos Clientes são Analfabetos (4 mulheres), 6 Clientes possuem o 1º ciclo (2 mulheres e 4 homens) e 2 Clientes possuem o 2º Ciclo de escolaridade (2 mulheres).

Género - SAD

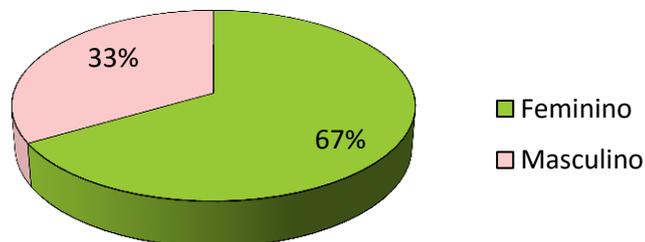


Gráfico 5: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Género

Idades - SAD

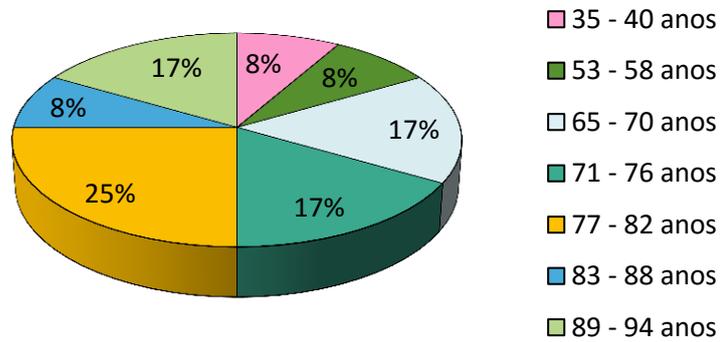


Gráfico 6: Distribuição em percentagem dos Clientes de SAD por Idades

Grau de Dependência - SAD

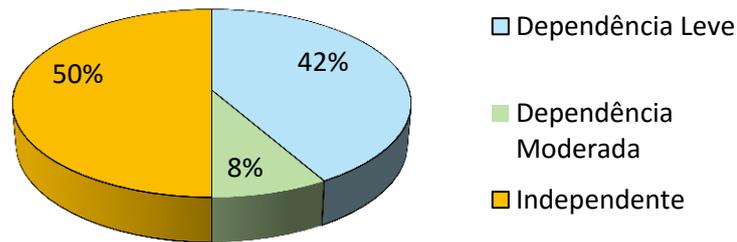


Gráfico 7: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD por Grau de Dependência

Habilitações Literárias - SAD

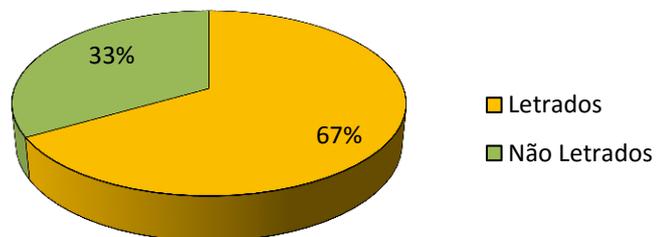


Gráfico 8: Distribuição em percentagem dos Clientes do SAD Dia por Habilitações Literárias

5. OBJETIVOS E RESULTADOS DESEJÁVEIS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Fontes
Prestar um serviço de acordo com a legislação aplicável e as orientações do Centro Distrital da Segurança Social de Viseu aos Clientes de Centro de Dia e SAD.	Prevenir o isolamento, solidão, inatividade e garantir a satisfação das necessidades da vida diária dos Clientes através das atividades e prestação de serviços.	Número de Clientes	15 Clientes Centro de Dia e 15 Clientes de SAD	Processo Individual
Apoiar Social e Culturalmente a Comunidade onde a ASDRA está sediada.	Disponibilizar, pontualmente, aos sócios da ASDRA, apoio técnico e alguns recursos materiais e Colaborar com a Rede Social, Câmara Municipal de Armamar, na recolha de dados para elaboração dos censos sociais.	Número de Atendimentos	10 Atendimentos/Ano	Registo de Atendimentos e Tabela de Identificação de Problemáticas
Promover atividades Lúdico-recreativas envolvendo os Clientes do SAD e Centro de Dia.	Fomentar o desenvolvimento das capacidades cognitivas, físicas e funcionais dos clientes, através da realização de atividades que exercitem a motricidade fina, criatividade, imaginação e o raciocínio, promovendo assim a ocupação do tempo livre e momentos de bem-estar.	Taxa de Participação	70% dos Clientes Participam em todos ateliers	Registo de presenças
Desenvolver atividades Culturais.	Proporcionar visitas ao património histórico e cultural da Região e do país, alargando assim o conhecimento, e/ou, recordações dos clientes face aos bens culturais existentes em Portugal.	Nº de participante	15 Participantes	Registo de presenças
Promover atividades Desportivas.	Promover a adoção de comportamentos que permitam prevenir situações de dependência física e funcional, bem como a promoção do bem-estar, através da participação ativa em atividades físicas e desportivas.	Taxa de Participação	50% dos Clientes Participam	Registo de presenças

Desenvolver Cognitivas. atividades	Realizar atividades que contribuam para a estimulação cognitiva, através de exercícios de treino da memória e concentração, promovendo assim o retardamento e/ou prevenção da perda de capacidades cognitivas. Promover atividades de convívio entre pares, criando estratégias para prevenir e minimizar os danos causados por conflitos intragrupo.	Taxa de Participação	70% dos Clientes Participam	Registo de presenças
Promover ações Formativa e Intelectuais.	Proporcionar o acesso a temáticas de interesse dos clientes, participando em atividades de carácter intelectual e formativo.	Taxa de Participação	80% dos Clientes Participam	Registo de presenças
Promover atividades Sociais e relacionais.	Dinamizar atividades de forma a promover as relações interpessoais dos clientes, contribuindo para o estreitamento/fortalecimento das relações entre pares, famílias e outros grupos.	Taxa de Participação	50% dos Clientes participam em diferentes atividades	Registo de Acompanhamento do Cliente
Realizar Comemorativas e comemorativas. atividades	Comemorar festividades nacionais e internacionais, promovendo assim o convívio. Personalizar a comemoração da data de aniversário dos clientes.	Taxa de participação	80% dos Clientes participam.	Registo de presenças
Promover serviços que apoiem os clientes nas atividades Quotidianas.	Assegurar o apoio às necessidades do cliente, dinamizando atividades quotidianas que façam com que não percam a sua autonomia.	Taxa de execução dos PIC's	100% de execução	Registos dos Serviços Prestados

6. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Áreas	Atelier	Objetivos Gerais
Lúdico Recreativa	Atelier “Artistas de Mão Cheia”	Estimular a criatividade e exploração de diversos materiais na elaboração de lembranças, decorações etc.
	Atelier “Mãos na Massa”	Confeccionar doces, compotas e bolos mediante as tradições e as épocas do ano.
	Atelier “ Jogar, Sorrir e Ganhar”	Estimular as competências físicas e cognitivas através de jogos como cartas, dominó e bingo, proporcionando também o espírito de grupo e de competitividade.
	Atelier “Tertúlia das Cantigas”	Desenvolver momentos musicais, de acordo com as recordações dos Clientes sobre cantigas tradicionais.
Cultural	“Portugal de Lés a Lés”	Proporcionar aos Clientes a visita a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico e / ou cultural.
	Atelier “Cinema cá em Casa”	Fomentar lembrança através da visualização de filmes antigos e documentários adequados às suas preferências, promovendo, assim, competências intelectuais.
Desportiva	Atelier “ Mexer dá Saúde e faz Viver” – ginástica geriátrica	Estimular as capacidades físicas e funcionais dos Clientes através de exercícios de coordenação, força muscular e reforço a nível motor.
	Atelier “Pé ante Pé”	Desenvolver com a prática da caminhada, pela aldeia a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.
	Atelier “Bailaricos”	Estimular a coordenação, o equilíbrio, o ritmo, o expressar das emoções, das habilidades motoras, cognitivas e o convívio social dos Clientes.
	Atelier “Água... aqui mexo-me bem” - Hidroginástica	Exercitar a flexibilidade, relaxamento e coordenação motora.

Cognitivas	Atelier “Dinâmicas de Grupo”	Garantir a estimulação cognitiva, fomentando o raciocínio lógico através de exercícios de treino da memória para que desenvolvam a agilidade mental e o relacionamento Interpessoal.
Formativas e Intelectuais	Atelier “Seniores Online”	Proporcionar o contacto com as novas tecnologias, trabalhando assim, a motricidade fina e estimulando as competências cognitivas.
	Atelier “Conversas à Mesa”	Auxiliar a orientação do idoso no espaço e no tempo com a leitura de notícias do dia, revistas, poemas etc.
	Formações a Segurança e a Saúde	Fornecer aos clientes conhecimentos e momentos de partilha de experiência e esclarecimento de dúvidas, acerca de alguns assuntos relacionados com a 3ª idade, nomeadamente na área da segurança, saúde e/ou outras temáticas.
Social Relacional	“A Comunidade e Nós”	Garanti atividades de envolvimento da comunidade e familiares com os Clientes de Centro de Dia e SAD, de modo a fomentar o relacionamento Interpessoal e intergeracional.
Comemorativas	“Hoje é o seu Aniversário”	Comemorar os aniversários de todos os Clientes de modo a reunir alguns familiares e amigos para promover um convívio participado.
	“Hoje é dia de...”	Proporcionar aos Clientes momentos de lazer e divertimento no interior e exterior da Associação, possibilitando o contacto interpessoal e intergeracional, com a comemoração de datas festivas do calendário.
Quotidianas	Atelier “Saúde, Imagem e ADV’s”	Contribuir para que os Clientes tenham as suas necessidades básicas diárias asseguradas, tendo em vista o bem-estar e o aumento da auto-estima.

7. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS

Data	Tema do Dia comemorativo	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Materiais	Humanos	Financeiros
6 de janeiro	Dia de Reis	Manter os costumes e tradições lembrando os cantares desta época festiva.	Cantar pela freguesia de Arícera música dos reis.	Todos os Clientes	Leitor de CD's /CD's; Cartolinas, marcadores, cola, Tesouras.	Diretora Técnica (DT), Ajudantes de Ação Direta (AAD) e Auxiliares de Serviços Gerais (ASG)	10€
9 de fevereiro	“Os Seniores da ASDRA desfilam na Rua” - Carnaval	Aumentar a criatividade e imaginação através da escolha do disfarce e máscara a usar no desfile, e as relações interpessoais com o contacto com a comunidade.	Elaboração de disfarces de carnaval com o apoio à reciclagem, para um desfile pela freguesia e no fim, um baile de Carnaval e lanche no salão de convívio.	Todos os Clientes, Ajudantes de Ação Direta, Auxiliares de Serviços Gerais e Comunidade	Leitor de Cds Cds com música de carnaval, material de decoração do espaço e lanche.	DT, AAD, ASG.	25€
15 de fevereiro	Dia dos Namorados (14 de fevereiro)	Aumentar a comunicação e interação grupal através da troca de palavras de amizade.	Elaborar um cartão com palavras de amizade para um amigo secreto (retirar papelinho com nome).	Clientes Centro de Dia	Cartolina, Papel e Caneta	DT	0€

10 de março	Dia do Centro de Dia	Aumentar as relações entre os órgãos sociais da Associação, Comunidade, Clientes e Colaboradores.	Organizar um lanche convívio com a visualização de imagens e vídeos das atividades desenvolvidas ao longo dos 2 anos de funcionamento.	Todos os Clientes	Computador, Projetor e Lanche.	DT, Direção, AD e ASG.	100€
15 de março	"Família, unidade universal"	Manter as relações familiares de modo a que os Clientes não percam a sua identidade.	Elaborar vídeos e fotografias para enviar aos familiares que estão emigrados no dia internacional da família.	Todos os Clientes	Câmara de Filmar, Computador e Internet	DT.	0€
18 de março	"Pais que eram, pais que somos" Dia do Pai (19 de março)	Recordar os momentos de infância e juventude relacionados com a figura paterna.	Elaboração de uma lembrança para os homens, pais, e criar uma dinâmica de grupo para relembrar a figura paterna do passado e comparar com a do presente.	Clientes do Centro de Dia	Material de Desgaste, tintas, cartolinas, feltro, eva, entre outros.	DT.	10€
21 de março	Dia mundial da árvore	Aumentar o gosto pela natureza e sensibilizar para a sua preservação.	Plantação de uma árvore ou planta no jardim do Centro de Dia.	Clientes do Centro de Dia	Árvores ou plantas	AAD	15€
29 de abril	"Mãe, ontem, hoje e sempre" Dia da Mãe (1 de maio)	Recordar os momentos de infância e juventude relacionados com a figura materna.	Elaboração de uma lembrança para as senhoras, mães, e criar uma dinâmica de grupo para relembrar a figura materna do passado e comparar com a do presente.	Clientes do Centro de Dia	Material de Desgaste, tintas, cartolinas, feltro, eva, entre outros.	DT e Estagiária	10€
02 de julho	"S. João de Arquinho e Balão" e	Festejar o S. João, cumprindo a tradição da freguesia, e uma vez que	Envolver os clientes decoração do exterior para o festejo do São João; Confeção um almoço	Todos os Clientes	Indumentária para Eucaristia;	Todos os recursos humanos e	3000€

	Inauguração do Centro de Dia	está unida a comunidade inaugurar as instalações do Centro de Dia.	de sardinhas e porco no espeto em que seja envolvida a comunidade e que esta dê a sua contribuição.		Material para Alimentação	direcção.	
26 de julho	Dia dos Avós	Aumentar as relações familiares num convívio intergeracional.	Lanche convívio entre avós e netos.	Todos os Clientes e netos	Salão de Convívio	DT, AAD e ASG	50€
1 de outubro	Dia Internacional do Idoso e Dia da Música	Ampliar momentos de convívio e confraternização.	Lanche convívio na N ^a Sra. da Piedade. Apresentação de uma atividade musical por um grupo de idosos.	Todos os Clientes	Aparelhos e instrumentos de som adequados à atividade, Carrinhas e Lanche.	AAD, ASG, DT e Estagiária	70€
4 de novembro	Dia Mundial do Cinema (5 de nov)	Alargar o acesso ao património cinematográfico português de filmes.	Visualização de filmes mediante as preferências dos Clientes.	Todos os Clientes	Televisão	DT e Estagiária	0€
11 de novembro	Dia de São Martinho - Magusto	Manter a tradição e vivências do Magusto envolvendo a comunidade e familiares.	Elaboração de castanhas para decoração do espaço. Lanche de convívio.	Todos os Clientes, Familiares e comunidade	Castanhas, Material de desgaste	DT, Estagiária, ASG e AAD, Direcção	70€
16 de dezembro	Festa de Natal	Manter as relações familiares e o espírito natalício num ambiente de festividade.	Com a presença dos familiares, realização de uma lanche de Natal, com a apresentação de uma peça de teatro,	Todos os Clientes Familiares	Salão de Convívio	Estagiária, AAD, ASG, DT e Direcção	200€

			desenvolvida no atelier da área das atividades cognitivas e distribuição de uma lembrança feita no atelier "Artistas de Mão Cheia".				
A definir	Dia de Aniversários dos Clientes e Colaboradoras	Comemorar os aniversários dos clientes e Colaboradoras, de forma personalizada, cantando os parabéns e oferecendo o bolo.	Comemoração do aniversário de cada Cliente e Colaboradora à hora do lanche.	Todos os Clientes e Colaboradoras	Refeitório	Estagiária, AAD, ASG, DT e Direção	500€
Orçamento das atividades comemorativas							4060€

Solicita-se sempre a participação de todos os clientes nas atividades das datas comemorativas, mesmo que a sua participação não seja a 100%, as mesmas são adaptadas às capacidades físicas e intelectuais de cada um.

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.

8. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

Lúdico-recreativa						
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier “Artistas de Mão Cheia”	2ª feira e 4ª feira de tarde	Esta atividade consiste em reciclar materiais, recortar, colar, pintar em vários materiais, recorrendo a diferentes técnicas, bem como elaborar trabalhos para as festividades do ano.	Clientes independentes e com dependência leve do Centro de Dia e do SAD	Material de reciclagem e Material de Desgaste, Tintas, cartolinas, feltro, entre outros.	Estagiária, DT, AAD	100€
Atelier “Mãos na Massa”	2ª feira, 4ª feira e 6ªfeira (17, 19 e 21 -10-2016)	Esta atividade será desenvolvida através da confeção de bolinhos, compotas e doces, entre outros produtos para a participação na feira da maçã 2016.	Clientes independentes e com dependência leve do Centro de Dia e do SAD	Forno, fogão, material de cozinha, e diversos alimentos.	Ajudantes de Ação Direta	100€
Atelier “ Jogar, Sorrir e Ganhar”	2ª a 6ª feira de manhã e tarde	Dar a possibilidade dos clientes realizarem jogos estratégicos como por exemplo, cartas, bingo, dominó entre outros de uma forma livre e espontânea segundo as regras dos mesmos.	Todos os Clientes	Jogos diferenciados	Estagiária, DT, AAD	0€
Atelier “Tertúlia das Cantigas”	2ª a 6ª feira de manhã e tarde	Neste atelier serão realizados ensaios para demonstrações musicais em algumas atividades comemorativas mas, acima de tudo, é livre, uma vez que os nossos Clientes gostam de cantar a qualquer altura do dia.	Todos os Clientes	Computador, CD’s, Rádio, folhas com letras.	Estagiária, DT, AAD	0€

Cultural						
Atelieres	Dia da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
“Portugal de Lés a Lés” (Atelier da Área Social Relacional) “A Comunidade e Nós”)	Domingo 22-05-2016	Visitas a vilas e cidades portuguesas, com valor histórico, e/ ou cultural, proporcionando aos Clientes momentos de lazer e divertimento no exterior da instituição, assim como um enriquecimento cultural (abertura de inscrições a sócios).	Todos os Clientes e Sócios	Viaturas e/ou autocarro Material de identificação Material de Refeição	Direção, DT, Estagiária, AAD, ASG	1000€ (Sujeito a parceria da CMA)
Atelier “Cinema cá em Casa”	6ª feira à tarde (8 de janeiro, 13 de maio e 4 de novembro)	Visualização de filmes antigos ou recentes, proporcionando aos Clientes o acesso a uma forma de cultura.	Todos os Clientes	Meios audiovisuais Filmes: <i>A canção de Lisboa; O Mistério de Fátima e a Menina da Rádio.</i>	DT	0€

Desportivo						
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier “ Mexer dá Saúde e faz Viver” (ginástica geriátrica) (Atelier da Área Social Relacional) “A Comunidade e Nós”)	5ª feira de tarde	Este atelier pretende que os participantes estimulem uma série de aspetos: Motricidade Global (envolve marcha, postura e coordenação de movimentos); Motricidade Fina (manipulação e apreensão de objetos); Equilíbrio estático e dinâmico; Consciencialização corporal (noção de corpo no Eu e no Outro); Estimulação sensorial, atividades que estimulem a criatividade, a interação, a expressão e linguagem corporal etc.	Todos os Clientes e Comunidade	Cadeiras.	Prof. de Ed. Física, AAD’s e ASC.	0€
Atelier “Pé ante Pé”	2ª e 6ª feira de manhã	Caminhadas pela freguesia em diferentes pavimentos e locais.	Clientes independentes do Centro de Dia	Chapéus	DT ou Estagiária ou AAD.	0€
Atelier “Bailaricos”	2ª a 6ª feira (Livre)	Consiste em danças em que são abordados diferentes ritmos, mediante o gosto dos Clientes. Esta atividade poderá surgir a qualquer hora do dia, uma vez, que é do gosto e interesse da maioria dos Clientes de CD.	Todos os Clientes	Rádio	DT ou Estagiária ou AAD ou ASG.	0€
Atelier “Água... aqui mexo-me bem” - Hidroginástica	3ª feira de manhã de 15 em 15 dias (outubro a julho)	Realização de exercícios que promovam a flexibilidade, o relaxamento e a coordenação motora nas piscinas municipais aquecidas. Esta atividade tem a parceria da Câmara Municipal de Armamar.	Todos os Clientes: independentes e dependentes leves	Viatura; Material de hidroginástica e equipamento de água.	DT ou Estagiária e/ou AAD e/ou ASG.	150€

Cognitivo						
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier “Dinâmicas de Grupo”	3ª feira de tarde	<p>Neste atelier serão executados diversos exercícios de estimulação cognitiva, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de Atenção • Exercícios de Linguagem • Exercícios de Memória • Exercícios de funções executivas • Exercícios de gnosias • Exercícios de praxias <p>Pretende-se realizar uma estimulação seletiva orientada para a atividade sensoriais, envolvendo o olfato, visão, tato, audição e paladar, isto é, um ambiente profundo e estimulante e adaptado às diferenças e necessidades específicas de cada individuo.</p>	Todos os Clientes	Meios Audiovisuais; mesa e cadeiras; material de desgaste; livros; cartas; dominó; cubos seniores.	Estagiária, DT	0€

Formativo / Intelectual						
Atelieres	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier "Seniores Online"	5ª feira de manhã	Este atelier consiste no contacto do Cliente como computador, com o objetivo de abrir novas possibilidades de contato com os familiares que se encontrem geograficamente afastados, e proporcionar o contato com as redes sociais.	Clientes independentes e dependentes leves	Computador e Acesso à Internet	Estagiária e DT	0€
Atelier "Conversas à Mesa"	4ª feira de manhã (1 vez por mês)	Neste atelier pretende-se que o Cliente realize: Leitura de jornais e revistas da atualidade, e comente os diversos temas, leitura de livros, troca de livros e análise de contos, audição de histórias online ou em CD para os não letrados ou ler para estes.	Todos os Clientes	Livros, revistas, jornais, CD's	Estagiária, DT e AAD	150€
Formações: A Segurança e a Saúde (Atelier da Área Social Relacional) "A Comunidade e Nós")	A definir (mediante contacto dos intervenientes)	Nesta atividade serão dinamizadas ações de informação e sensibilização em temáticas do interesse dos Clientes, nomeadamente na área da saúde e/ou outras temáticas. Contamos com a presença da GNR e/ou Centro de Saúde.	Todos os Clientes e Comunidade	Meios Audiovisuais, Cadeiras e Mesas.	Estagiária, DT e AAD	0€

Quotidiano						
Atelier	Dias da Semana	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Humanos	Financeiros
Atelier "Saúde, Imagem e AVD's"	2ª a 6ª feira (6ª feira cuidados de beleza)	Destina-se ao cuidado de imagem visual dos Clientes através de manicure (cortar, limar, pintar e decorar) e pédicure, massagem nas mãos, depilação, aconselhamento do vestuário e prestação de cuidados de higiene pessoal, medição dos valores da tensão arterial e dos nível de glicemia etc.	Todos os Clientes	Material de higiene pessoal e manicure, máquina de medição da TA e máquina de medição dos níveis de glicemia.	Estagiária, DT, AAD e/ou ASG.	10€

9. ORÇAMENTO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Atividades Comemorativas: Os valores indicados neste orçamento são os estimados para as despesas gerais das atividades realizadas em cada dia comemorativo, mediante experiência no ano de 2015.

Atividades Rotineiras:

- Existem vários protocolos com entidades locais que permite a execução de diversas atividades a custo 0€ ou a preço reduzido;
- O professor de atividade física é disponibilizado pelo Município de Armamar, não fazendo parte do quadro da Associação;
- No que diz respeito à hidroginástica, não há qualquer custo inerente à participação dos nossos Clientes, disponibilização do Município de Armamar contudo, há o custo de deslocação de uma viatura do Centro de Dia, Arícera, , até às piscinas cobertas, Armamar, e destas ao Centro de Dia.
- Alguns materiais para os ateliers foram oferecidos por particulares.

ORÇAMENTO GLOBAL DO PADP PARA 2016	
Atividades comemorativas	4060€
Atividades rotineiras	1510€
Total	5570€

10. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O 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 com a lista de gostos e preferências das principais atividades e na observação *in loco* dos gostos e preferências dos Clientes.

O PADP encontra-se afixado na receção e divulgado no *site* e *facebook* institucional.

As atividades incluídas no mesmo serão divulgadas no *site* e *facebook*, por convites entregues em mão, oralmente, por e-mail e afixado comunicado no edital.

Este Plano será monitorizado, semestralmente, através de documentação para o efeito, como os registos de presença de todos os intervenientes no processo.

A avaliação e revisão do PADP implica a participação de todos os intervenientes diretos e indiretos, de forma a melhorar a qualidade dos serviços e ir ao encontro das necessidades e expetativas dos clientes. Na avaliação serão analisados o grau de execução e adequação dos objetivos, a taxa de participação, o número de atividades realizadas, a adequação dos recursos e custos envolvidos entre outros. No que respeita à revisão do PADP serão considerados os resultados da monitorização, o relatório de avaliação, a avaliação dos Planos Individuais dos Clientes e os resultados dos questionários, entrevistas e reuniões com os clientes/pessoas significativas e colaboradores.

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Geis, P. & Rubi, M. (2003). *Terceira idade atividades criativas e recursos práticos*. Porto Alegre: Artimed.

Jacob, I. (2008). *Animação de idosos*. 4ª Edição, Porto: Ambar.

Pereira, L. (2010). *Solidão e depressão no idoso institucionalizado. A intervenção da animação sociocultural*. Chaves: Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro.

Valente, C. (2010). *Participação através da animação sociocultural: intervenção com idosos*. Aveiro: universidade de Aveiro.