



Associação **D**esportiva **C**ultural **R**ecreativa de **A**ntes

## PLANO DE **A**TIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO **P**ESSOAL



**2021**

**ERPI | CD | SAD**

**ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS**

**CENTRO DE DIA**

**SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO**

Sempre que impresso é considerado “cópia não controlada”, não sendo sujeito a atualizações.

Consciência Ambiental: Evite imprimir documentos desnecessariamente.



## ÍNDICE

<b>ÍNDICE</b> .....	<b>2</b>
<b>1. NOTA INTRODUTÓRIA</b> .....	<b>3</b>
<b>2. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO</b> .....	<b>4</b>
2.1 Caracterização por Género .....	4
2.2 Caracterização por Grupos Etários.....	5
2.3 Caracterização por Grau de Dependência .....	5
<b>3. OBJETIVOS E RESULTADOS EXPECTÁVEIS</b> .....	<b>6</b>
<b>4. ÁREAS DE ANIMAÇÃO / INTERVENÇÃO E RESPETIVOS OBJETIVOS GERAIS</b> .....	<b>7</b>
<b>5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS</b> .....	<b>9</b>
<b>6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO</b> .....	<b>23</b>
<b>7. METODOLOGIAS DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO</b> .....	<b>23</b>
<b>8. NOTA CONCLUSIVA</b> .....	<b>23</b>
<b>9. VALIDAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL</b> .....	<b>23</b>



## 1. NOTA INTRODUTÓRIA

O Plano Anual de Desenvolvimento Pessoal, adiante designado PADP, da Associação Desportiva Cultural e Recreativa de Antes, adiante designada ADCRA, foi elaborado em plena pandemia COVID-19. O futuro é muito incerto e, cientes de todos os cenários possíveis, mantemo-nos positivos e com esperança que tudo volte à “normalidade” o quanto antes. Adaptámos o plano colocando algumas limitações nas atividades (por ex: não misturar Blocos nem Respostas Sociais, não incluir atividades com Comunidade e Familiares, etc). Ao longo do ano iremos avaliando a situação pandémica e ajustando a esta nova realidade.

Durante o ano de 2020 o PADP foi muitas vezes reformulado, as atividades que foram executadas foram na sua maioria adaptadas/alteradas ou, por vezes, não realizadas, como forma de prevenção da situação epidemiológica que atravessamos. Assim sendo, algumas das atividades transitam para este novo PADP 2021.

A ADCRA conta com três *respostas sociais* séniores: Serviço de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

O ser humano, ao envelhecer, vai tendo mudanças que conduzem uma perda gradual da capacidade de adaptação da pessoa e, conseqüentemente, ocasionam uma vulnerabilidade crescente. Com o impacto do envelhecimento e o declínio progressivo das capacidades, as pessoas vão alterando as suas rotinas e hábitos, substituindo-as por atividades que exigem um menor esforço. Contudo, esta diminuição da atividade ou mesmo inatividade, a médio e longo prazo, origina geralmente uma diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão e isolamento social.

Nesta particularmente difícil conjuntura atual os Utentes necessitam de muito apoio, vivem uma época atípica, muitos deles não conseguem perceber o porquê de, por exemplo, não poderem abraçar os familiares ou sair da Instituição. Este Plano tem como objetivo ajudar a colmatar essas situações, ultrapassando esta fase com outro ânimo.

Por outro lado, a vida familiar, profissional e social nos tempos que decorrem torna desafiante o próprio papel de cuidar de um familiar mais velho em casa.

Surgem, deste modo, as organizações sociais com *respostas sociais* para séniores, como a resposta alternativa ao cuidado informal das famílias, que focam a sua atuação na promoção de autonomia, independência e bem-estar às pessoas idosas. Estas têm vindo a evidenciar-se igualmente, num presente mais recente, como um meio gerador de atividades de animação e de desenvolvimento pessoal satisfatórias com especial ênfase na criação de oportunidades de participação social e maximização do potencial de cada pessoa.

Para que tal seja exequível, torna-se essencial às organizações planificarem e implementarem um conjunto de atividades de desenvolvimento pessoal, de diversas áreas para e com os seus séniores que visem, sobretudo:

- Promover capacidades, saberes e cultura de cada pessoa;
- Atentar os gostos, interesses, potenciais e experiências passadas de cada pessoa;
- Proporcionar novas experiências e novas formas de entretenimento e lazer;
- Estimular relações sociais satisfatórias;
- Promover o sentido de pertença e a satisfação com a vida.

Conscientes da existência de um número considerável de utentes/clientes com alterações neurológicas, psiquiátricas e/ou com elevado nível de dependência nas Atividades de Vida Diária (AVD's), procurou-se elaborar um PADP composto por atividades diversificadas, adaptado para diferentes públicos-alvo, bem como diferentes gostos e interesses e não tendencialmente para pessoas autónomas e semi-dependentes.

A seleção de utentes/clientes para participar nas atividades programadas será realizada consoante:

- O gosto, interesse e necessidades de cada cliente/utente;
- A capacidade de transporte (aquando a atividade decorre no exterior da Instituição);
- As limitações físicas e/ou cognitivas de cada cliente/utente;
- O facto de já ter ou não participado na atividade.

## 2. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO

Atualmente, as atividades da ADCRA que se reportam à população idosa têm a sua concretização no âmbito das *respostas sociais* de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

À data de 10 de Novembro de 2020, a ADCRA contava com:

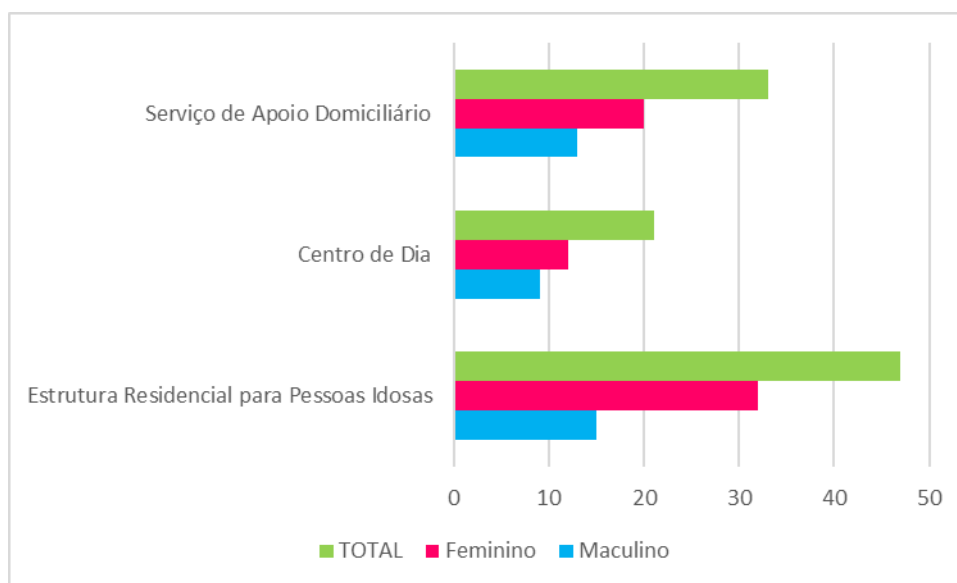
- 47 utentes/clientes a usufruírem da *resposta social* de ERPI;
- 21 utentes/clientes a usufruírem da *resposta social* de CD;
- 33 utentes/clientes a usufruírem da *resposta social* de SAD.

De salientar que, em mais de metade dos utentes/clientes de ERPI, CD e SAD, o motivo ou um dos motivos que despoletou a sua admissão na ADCRA foi a falta de disponibilidade familiar.

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO POR GÉNERO

Aquando a recolha de dados, a 10 de novembro de 2020, verificou-se uma predominância de utentes/clientes do género feminino em qualquer uma das 3 *respostas sociais* séniores, conforme é perceptível através do Gráfico 1.

**Gráfico 1:** Caracterização dos clientes/utentes por género, em cada *resposta social* sénior.



**Fonte:** Dados Institucionais (dados atualizados a 10 de novembro de 2020).

Analisando, pormenorizadamente, o

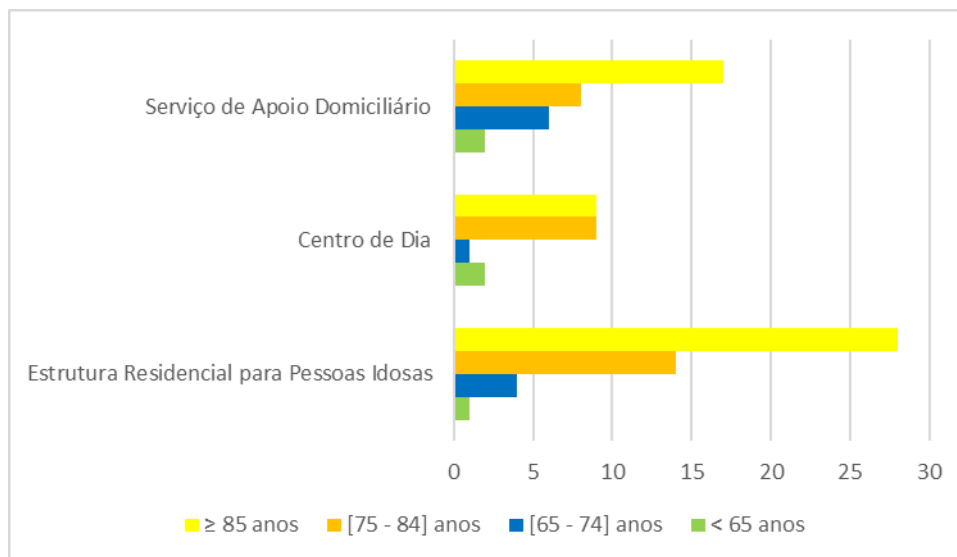
Gráfico 1, é possível constatar que:

- Em SAD, 60,6% dos utentes/clientes eram mulheres (N.º=20);
- Em CD, 57,1% dos utentes/clientes eram mulheres (N.º=12);
- Em ERPI, 68,1% dos utentes/clientes eram mulheres (N.º=32).

## 4.2 CARACTERIZAÇÃO POR GRUPOS ETÁRIOS

À data de 16 de novembro de 2020, apurou-se uma supremacia de utentes/clientes com 75 e mais anos de idade em qualquer uma das 3 *respostas sociais* séniores, conforme se pode verificar no gráfico seguinte (Gráfico 2).

**Gráfico 2:** Caracterização dos clientes/utentes por grupos etários, em cada *resposta social* sénior.



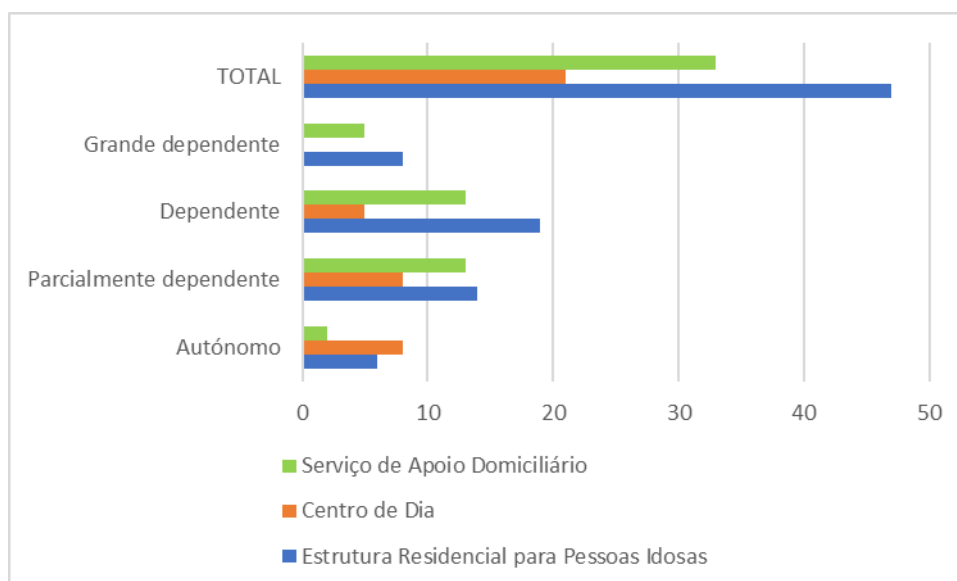
**Fonte:** Dados Institucionais (dados atualizados a 10 de novembro de 2020).

Foi ainda possível constatar, através da análise ao Gráfico 2, que em qualquer uma das *respostas sociais* séniores, pelo menos, 80% dos utentes/clientes tinham uma idade igual ou superior a 75 anos.

## 4.3 CARACTERIZAÇÃO POR GRAU DE DEPENDÊNCIA

Aquando a recolha de dados, apenas uma pequena percentagem de utentes/clientes era autónoma, tendo sido verificado que a maioria era dependente ou parcialmente dependente de outrem para a satisfação das AVD's, independentemente da *resposta social* sénior em análise (Gráfico 3).

**Gráfico 3:** Caracterização dos clientes/utentes por grau de dependência, em cada *resposta social* sénior.





Fonte: Dados Institucionais (dados atualizados a 10 de novembro de 2020).

### 3. OBJETIVOS E RESULTADOS EXPECTÁVEIS

OBJETIVOS	INDICADORES	FONTES	METAS	RESPONSÁVEL
Obter uma taxa de sucesso do PADP - Atividades Comemorativas	Taxa de cumprimento (nº atividades planeadas/ Nº atividades realizadas/ 100)	Documento de monitorização e avaliação do PADP - Registos fotográficos	≥80%	Animadora
Obter taxa de sucesso do Plano Mensal	Taxa de cumprimento (nº atividades planeadas/ Nº atividades realizadas/ 100)	Registo diário de Atividades - Monitorização e avaliação do Plano Mensal	≥80%	Animadora
Média Taxa de Desempenho na Participação em Atividades	Taxa de desempenho (média desempenho utentes)	Registo Informático - Registo diário de atividades	≥2	Animadora



#### 4. ÁREAS DE ANIMAÇÃO / INTERVENÇÃO E RESPETIVOS OBJETIVOS GERAIS

	ATELIER / PROJETO	OBJETIVOS
<b>Cognitivo-Sensorial</b>	Atividades de Estimulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular e potenciar as capacidades cognitivas e sensoriais;</li> <li>• Fomentar a capacidade de comunicação verbal, escrita e/ou leitura;</li> <li>• Expor e debater ideias;</li> <li>• Relembrar e/ou adquirir conhecimento;</li> <li>• Estimular a coesão grupal;</li> <li>• Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>• Promover o relacionamento interpessoal.</li> </ul>
<b>Lúdico-Recreativa</b>	Tarde Musical	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para o bem-estar biopsicossocial;</li> <li>• Fomentar o gosto pela música;</li> <li>• Estimular a coesão grupal;</li> <li>• Fomentar a autoestima;</li> <li>• Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>• Fomentar a capacidade de comunicação verbal e de expressão.</li> </ul>
	Expressão Musical	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuir para o bem-estar biopsicossocial;</li> <li>• Fomentar o gosto pela música;</li> <li>• Estimular a coesão grupal;</li> <li>• Fomentar a autoestima e autoconfiança;</li> <li>• Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>• Fomentar a capacidade de expressão musical e instrumental.</li> </ul>
	Atelier de Expressão Artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a motricidade;</li> <li>• Treinar a coordenação oculo-manual;</li> <li>• Estimular a concentração e a atenção;</li> <li>• Desenvolver a criatividade;</li> <li>• Promover o contato com diferentes materiais e técnicas;</li> <li>• Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados.</li> </ul>
	Jogos de Mesa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover momentos de convívio e bem-estar;</li> <li>• Estimular a coesão grupal;</li> <li>• Estimular a atenção e concentração.</li> </ul>



<b>Atividades de Vida Diária</b>	Cuidados de Beleza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar a autoestima;</li> <li>Promover a boa aparência e hábitos de cuidados de higiene e imagem regulares.</li> </ul>
<b>Motora</b>	Ginástica Sénior	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar e estimular para a prática regular de exercício físico;</li> <li>Promover estilos de vida saudáveis;</li> <li>Contribuir para o bem-estar biopsicossocial, minimizando o sedentarismo e o ócio;</li> <li>Minimizar as situações de dependência, prevenindo ou retardando situações de doença;</li> <li>Estimular a agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e a força muscular.</li> </ul>
	Passeios / caminhadas nos jardins da ADCRA.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar o envelhecimento ativo dos clientes/utentes.</li> </ul>
	Jogo do Boccia ou Jogo do Bowling	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar o envelhecimento ativo dos clientes/utentes, através da prática do Jogo do Boccia ou Jogo do Bowling.</li> </ul>
<b>Sociocultural</b>	Celebração de Aniversários	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social ativa;</li> <li>Estimular as relações pessoais entre a família, outros utentes e colaboradores da ADCRA;</li> <li>Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo.</li> </ul>
	Passeios	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social ativa;</li> <li>Promover o convívio, bem-estar e o lazer no exterior;</li> <li>Fomentar a coesão grupal.</li> </ul>
	Celebração da Eucaristia na ADCRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social ativa;</li> <li>Preservar crenças e cultos religiosos;</li> <li>Promover cerimónias religiosas, momentos de oração e reflexão;</li> <li>Vivenciar a fé.</li> </ul>
	Atividades Comemorativas (ver ponto 5.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social ativa dos clientes/utentes, através da participação em atividades comemorativas.</li> </ul>





5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS

ATIVIDADES COMEMORATIVAS									MONITORIZAÇÃO *
MÊS	NOME DA ATIVIDADE/ Dia COMEMORATIVO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE / ESTRATÉGIA	DESTINATÁRIOS	RECURSOS				
					MATERIAIS	HUMANOS	FINANCEIROS		
JANEIRO	Dia de Reis (06/01/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Relembrar e manter vivas as tradições;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recolher, previamente, algumas músicas alusivas ao “Dia de Reis” junto dos idosos;</li> <li>Cantar as músicas alusivas ao “Dia dos Reis”, ensaiadas previamente com a animadora;</li> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, coroas para Utentes;</li> <li>Fazer vídeos e/ou fotos da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Instrumentos musicais;  Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc);  Materiais reciclados;  Máquina fotográfica.	Animadora  -  AAD/ASG	Imputado no geral	R	
								A	
								S	
								NR	
<b>Monitorização:</b>									
JANEIRO	Dia Mundial do Riso (18/01/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Desenvolver o espírito de grupo, promovendo a interação e a comunicação;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal;</li> <li>Redução dos níveis de ansiedade e stress.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recolher junto dos Utentes anedotas, histórias engraçadas, adivinhas;</li> <li>Partilha em grupo;</li> <li>Fazer vídeos e/ou fotos da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Máquina fotográfica.	Animadora	Imputado no geral	R	
								A	
								S	
								NR	
<b>Monitorização:</b>									



FEVEREIRO	<p><b>Dia Mundial da Rádio</b></p> <p>-</p> <p><b>Dia de São Valentim</b></p> <p>-</p> <p><b>Carnaval</b> (Preparação – Mês de Fevereiro) (Comemoração - 15/02/2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar a autoestima;</li> <li>Estimular a imaginação na criação de disfarces;</li> <li>Desenvolver o espírito de grupo e a sua coesão, promovendo o sentimento de pertença dos Utentes no grupo.;</li> <li>Promover a interação e a comunicação;</li> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio.</li> <li>Promover uma participação social ativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efetuar o levantamento de utentes que desejam participar ativamente na atividade;</li> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, os acessórios de Carnaval e as decorações (de Carnaval e de São Valentim) /decorar a Instituição;</li> <li>Realização de discos pedidos a uma rádio local (Ex.: Rádio Clube da Pampilhosa);</li> <li>Realização de tarde musical;</li> <li>Lanche convívio;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Lanche;</p> <p>Tecidos/Linhas;</p> <p>Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc);</p> <p>Materiais reciclados;</p> <p>Máquina fotográfica;</p> <p>Aparelhagem;</p> <p>Colunas.</p>	<p>Animadora</p> <p>-</p> <p>AAD / ASG</p> <p>-</p> <p>Direção Técnica</p>	<p>20€</p>	R		
	Monitorização:									
	MARÇO	<p><b>Dia da Mulher</b> (Preparação – 01 a 05/03/2021) (Comemoração - 08/03/2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Estimular a auto-estima;</li> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer levantamento de Utentes interessadas;</li> <li>Preparação de decoração do Evento;</li> <li>Preparação de indumentárias;</li> <li>Maquilhar e pentear as Utentes;</li> <li>Realizar um desfile, no dia 8;</li> <li>Tirar fotografias / vídeos ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	<p>Utentes, do sexo feminino, de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Aparelhagem;</p> <p>Coluna;</p> <p>Roupas;</p> <p>Acessórios;</p> <p>Escovas/Laca;</p> <p>Maquilhagem;</p> <p>Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc);</p> <p>Máquina fotográfica;</p>	<p>Animadora</p> <p>-</p> <p>AAD / ASG</p> <p>-</p> <p>Direção Técnica</p>	<p>10€</p>	R	
		Monitorização:								
		Monitorização:								
Monitorização:										
Monitorização:										



MARÇO	Dia de São José / Dia do Pai (19/03/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Promover a autoestima e o sentimento de pertença;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, elementos de decoração relacionados com o tema;</li> <li>Decoração da Instituição;</li> <li>Realização de jogos tradicionais;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes , sexo masculino, de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Lanche; Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc); Jogos Tradicionais; Máquina fotográfica.	Animadora - AAD / ASG	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR

Monitorização:

ABRIL	Celebração da Páscoa (04/04/2021 e 05/04/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos, tradições e experiências vividas e manter vivas as tradições religiosas;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Expressar a fé;</li> <li>Estimular motricidade fina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, as lembranças da Páscoa e as decorações da Instituição;</li> <li>Decorar a Instituição;</li> <li>Celebrar a Eucaristia na 2.º feira de Páscoa;</li> <li>Distribuir as lembranças a todos os utentes séniores;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> <li>SAD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Objetos sagrados; Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc); Materiais Reciclados; Máquina fotográfica.	Direção - Direção Técnica - Animadora - AAD / ASG	30€	R
								A
								S
								NR

Monitorização:



ABRIL	Dia da Liberdade em Portugal - 25 de Abril (26/04/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos, tradições e experiências vividas e manter vivas as tradições;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística decorações da Instituição alusivas ao tema;</li> <li>Realização de vídeo com testemunhos dos Utentes acerca do tema;</li> <li>Divulgação do vídeo na Instituição e na rede social Facebook;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc); Materiais Recicladados; Computador; Máquina fotográfica.	Animadora	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR
Monitorização:								
MAIO	Dia da Mãe (02/05/2021) Comemoração (03/05/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa.</li> <li>Fomentar a comunicação verbal.</li> <li>Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, elementos de decoração relacionados com o tema e lembrança para as Mães;</li> <li>Decorar a Instituição;</li> <li>Passeio pelo Jardim da Instituição;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes, sexo feminino, de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Lanche; Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc); Computador; Cabos; Televisão; Máquina fotográfica.	Animadora - AAD / ASG	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR
Monitorização:								
MAIO	Celebrações da Aparição de Nossa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relembrar hábitos, tradições e experiências vividas e manter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistir em direto às transmissões televisivas das celebrações da Aparição</li> </ul>	Utentes de:	Televisão; Flores;	Animadora -	10€	R



	<b>Senhora de Fátima</b> (13/05/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>vivas as tradições religiosas;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Expressar a fé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>de Nossa Senhora de Fátima;</li> <li>Fazer arranjo floral em homenagem a Nossa Senhora de Fátima e colocar junto da imagem da mesma;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Tesoura; Esponja; Verdura; Jarra; Máquina fotográfica.	AAD / ASG	R	
							S	
							NR	
<b>Monitorização:</b>								
<b>MAIO</b>	<b>Dia Internacional da Família</b> (15/05/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a autoestima e o sentimento de pertença;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construção de tela/tapete de pompons de lã, onde todos unidos criam um coração que representa a "União familiar";</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Máquina fotográfica; Computador; Cabo de dados.	Animadora	Sem custos associados.	R
								A
								S
								NR
<b>Monitorização:</b>								
<b>MAIO</b>	<b>Descascar Favas</b> (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver memórias;</li> <li>Treino da motricidade fina e destreza manual;</li> <li>Interação grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descascar favas (etapa de preparação de refeição)</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Favas; Luvas; Aventais; Cestos.	Animadora	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR
<b>Monitorização:</b>								



JUNHO	Dia Internacional do Piquenique (18/06/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reviver memórias;</li> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio.</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Levantamento de utentes interessados;</li> <li>Realização de um piquenique em espaço exterior, a definir.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Lanche; Mantas; Chapéus; Protetor solar; Transporte.	Animadora - AAD/ASG	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR
Monitorização:								
JUNHO	Santos Populares (29/06/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Recordar hábitos e tradições e relembrar experiências vividas;</li> <li>Promover o sentimento de pertença ao grupo;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, os motivos decorativos alusivos aos Santos Populares;</li> <li>Almoço com pratos típicos dos Santos Populares (ex. caldo verde sardinha, etc)</li> <li>Realizar um Baile de São Pedro, com músicas alusivas ao tema;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Almoço; Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc); Máquina fotográfica.	Animadora - AAD/ASG - Encarregada de Serviços Gerais - Direção técnica	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR
Monitorização:								
JULHO	Dia Mundial do Chocolate (07/07/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confeção de bombons de chocolate;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul>	Ingredientes necessários à confeção; Formas de	Animadora - AAD/ASG	10€	R
								A



		<ul style="list-style-type: none"> <li>Recordar hábitos e tradições e relembrar experiências vividas.</li> </ul>	ADCRA.	(Que tenham potencialidades e interesse)	silicone; Máquina fotográfica.			S
								NR
<b>Monitorização:</b>								
JULHO	Dia Mundial dos Avós (26/07/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Promover a autoestima e o sentimento de pertença;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedir mensagens aos netos e fazer vídeo para mostrar aos Utentes;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Computador; Máquina fotográfica.	Animadora - AAD - ASG	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR
<b>Monitorização:</b>								
AGOSTO	Dia Mundial da Fotografia (19/08/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a autoestima e a autoconfiança;</li> <li>Promover a participação social ativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maquilhar, pentear e/ou colocar acessórios a Utentes;</li> <li>Contactar fotógrafo (ex.Sandra Ventura) para fazer sessão de fotos aos Utentes interessados;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Acessórios; Escovas; Laca; Maquilhagem; Pincéis; Máquina fotográfica.	Animadora	Imputado no geral	R
								A
								S
								NR
<b>Monitorização:</b>								



SETEMBRO		26º Aniversário da ADCRA (04/09/2021)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Promover o sentimento de pertença ao grupo;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Envio de mensagem e bolo para Utentes de SAD;</li> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística, motivos decorativos;</li> <li>Decorar a Instituição;</li> <li>Fazer vídeo com os melhores momentos das atividades realizadas ao longo do ano, para os Utentes e para publicação no Facebook;</li> <li>Comemorar o aniversário da ADCRA com a celebração de uma Eucaristia, seguida de um lanche-convívio ;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>		Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> <li>SAD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)		Lanche; Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc); Computador; Objetos Sagrados; Máquina fotográfica.		Todos os Colaboradores da Instituição - Pároco		A definir pela Direção		R   A  S  NR	
<b>Monitorização:</b>																	
OUTUBRO		Dia Internacional do Idoso, da Música e do Sorriso (01/10/2021)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo;</li> <li>Promover uma participação social ativa;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar tarde musical seguida de um lanche-convívio;</li> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística uma lembrança para enviar para os utentes de SAD;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>		Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> <li>SAD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)		Lanche; Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc); Máquina fotográfica.		Animadora - AAD/ASG - Direção Técnica		Imputado no geral		R   A  S  NR	
<b>Monitorização:</b>																	





OUTUBRO	Dia Mundial da Alimentação (16/10/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover hábitos de alimentação saudáveis;</li> <li>Reconhecer os malefícios de uma alimentação incorreta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Convite a nutricionista para Palestra acerca de Alimentação Saudável;</li> <li>Elaboração de sobremesa saudável em conjunto com Utentes;</li> <li>Rastreio de peso.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Ingredientes para confeção da sobremesa (a definir); Máquina fotográfica	Enfermeira Nutricionista Animadora	7,50€	R
								A
								S
								NR
Monitorização:								
NOVEMBRO	Dia Internacional do Cinema (05/11/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Reviver vivências;</li> <li>Reduzir os níveis de ansiedade e stress;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística pequenos "baldes" de pipocas;</li> <li>Visualização de filme (a escolher pelos utentes);</li> <li>Confeção de pipocas, por funcionárias da Cozinha;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Milho; Açúcar / Sal; Óleo; Utensílios de cozinha; Fogão; Bebidas; Copos; Projedor; Computador; Colunas; Máquina fotográfica;	Animadora - AAD/ASG - Funcionárias Cozinha	7,50€	R
								A
								S
								NR
Monitorização:								



NOVEMBRO	Dia de S. Martinho (11/11/2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Estimular a memória e lembrar e manter vivas as tradições;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e uma participação social ativa;</li> <li>Promover o sentimento de pertença ao grupo;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apanhar caruma;</li> <li>Preparar, previamente, o corte das castanhas com os Utentes;</li> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística decorações relativas ao tema;</li> <li>Decorar Instituição;</li> <li>Envio de castanhas com mensagem para os Utentes de SAD;</li> <li>Realizar uma castanhada no exterior da ADCRA na qual os utentes interessados estarão à volta da fogueira;</li> <li>Realizar tarde musical;</li> <li>Realizar um lanche-convívio com os utentes;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> <li>SAD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Castanhas; Jeropiga;</p> <p>Lanche;</p> <p>Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis, etc);</p> <p>Máquina fotográfica; Coluna; Pen drive.</p>	<p>Animadora -</p> <p>Funcionárias Cozinha -</p> <p>AAD/ASG -</p> <p>Direção Técnica</p>	70€	R
								A
								S
								NR
Monitorização:								
DEZEMBRO	Festa de Natal da ADCRA Preparação (Mês de novembro/ dezembro) Comemoração (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Reforçar os valores sociais e culturais associados à época Natalícia;</li> <li>Partilhar atividades desenvolvidas nas diferentes respostas sociais;</li> <li>Fomentar a coesão grupal e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar, previamente, no Atelier de Expressão Artística decorações relativas ao tema;</li> <li>Realizar vídeo de Natal da Instituição, com Utentes e Colaboradores, para apresentação na Festa de Natal;</li> <li>Decoração da Instituição;</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> <li>SAD</li> </ul> <p>(Que tenham</p>	<p>Lanche;</p> <p>Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; cartão; cartolinas; colas; pincéis,</p>	<p>Todos os Colaboradores da Instituição</p>	A definir pela Direção	R
								A



	<ul style="list-style-type: none"> <li>uma participação social ativa;</li> <li>Fomentar a comunicação verbal;</li> <li>Promover o sentimento de pertença ao grupo;</li> <li>Estimular as relações pessoais entre a família, outros utentes e colaboradores da ADCRA.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar um lanche-convívio;</li> <li>Entregar as prendas de Natal a todos os utentes;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior divulgação na rede social Facebook e/ou no site institucional da ADCRA.</li> </ul>	potencialidades e interesse) - Colaboradores - Órgãos sociais da ADCRA	etc); Árvores de Natal e decorações; Máquina fotográfica.			S
							NR
<b>Monitorização:</b>							
							<b>ORÇAMENTO TOTAL: 165€</b>
LEGENDA: R – REALIZADA; A – ANULADA; S – SUBSTITUÍDA; NR – NÃO REALIZADA							



ATIVIDADES ROTINEIRAS

CALENDARIZAÇÃO	NOME DA ATIVIDADE / ATELIER	OBJETIVOS GERAIS	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE / ESTRATÉGIA	DESTINATÁRIOS	RECURSOS		
					MATERIAIS	HUMANOS	FINANCEIROS
Todos os meses (a definir no Plano Mensal)	Atividade de Estimulação	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular e potenciar as capacidades cognitivas e sensoriais, designadamente a atenção, raciocínio lógico, orientação temporo-espacial, cálculo, funções executivas, linguagem e/ou memória;</li> <li>Fomentar a capacidade de comunicação verbal, escrita e/ou leitura;</li> <li>Expor e debater ideias;</li> <li>Relembrar e/ou adquirir conhecimento;</li> <li>Estimular a coesão grupal;</li> <li>Promover o relacionamento interpessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar atividades de estimulação, em grupo ou individualmente;</li> <li>Visualizar e debater filmes, documentários, entre outros.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Lápis; Borracha; Folhas; Computador.	Animadora	40€
Todos os meses (a definir no Plano Mensal)	Atelier de Expressão Artística	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular a motricidade fina;</li> <li>Treinar a coordenação oculo-manual;</li> <li>Estimular a concentração e a atenção;</li> <li>Desenvolver a criatividade;</li> <li>Promover o contato com diferentes materiais e técnicas;</li> <li>Sensibilizar para a importância do uso de materiais reciclados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar atividades que objetivam a criação de artigos de decoração e lembranças que envolvam desenho, pintura, moldagem, recorte e/ou colagens.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> (Que tenham potencialidades e interesse)	Materiais de desgaste (tintas; colas; papel; tesouras; x-ato; cartão; colas; pincéis, etc)	Animadora	100€
Todos os meses, exceto agosto e	Expressão Musical *	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para o bem-estar biopsicossocial;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar sessões orientadas por um técnico especializado.</li> </ul>	Utentes de: <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> </ul>	Instrumentos musicais.	Animadora	800€



<p><b>setembro</b> (a definir no Plano Mensal)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar o gosto pela música;</li> <li>Estimular a coesão grupal;</li> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> <li>Fomentar a capacidade de expressão musical e instrumental.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>		<p>Professor de Música</p>	
<p><b>Mínimo 4 vezes anual</b> (a definir no Plano Mensal)</p>	<p><b>Tarde Musical *</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para o bem-estar biopsicossocial;</li> <li>Fomentar o gosto pela música;</li> <li>Estimular a coesão grupal;</li> <li>Fomentar a autoestima;</li> <li>Promover momentos de bem-estar, alegria e convívio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar uma tarde musical com os utentes.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Computador; Colunas; CD's; Pen drive;</p>	<p>Animadora - AAD/ASG</p>	<p>Sem custos associados</p>
<p><b>Todos os meses</b> (a definir no Plano Mensal)</p>	<p><b>Jogos de Mesa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover momentos de convívio e bem-estar;</li> <li>Estimular a coesão grupal;</li> <li>Estimular a atenção e concentração.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar, individualmente ou em grupo, jogos de mesa, designadamente cartas, dominó, damas, bingo, loto, xadrez, jogo do galo, entre outros.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Jogos diversos.</p>	<p>Animadora</p>	<p>Sem custos associados</p>
<p><b>Todo os meses</b> (a definir no Plano Mensal)</p>	<p><b>Ginástica Sénior *</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar e estimular para a prática regular de exercício físico;</li> <li>Promover estilos de vida saudáveis;</li> <li>Contribuir para o bem-estar biopsicossocial, minimizando o sedentarismo e o ócio;</li> <li>Minimizar as situações de dependência, prevenindo ou retardando situações de doença;</li> <li>Estimular a agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e a força muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular as capacidades físicas e funcionais dos utentes, através de exercício físico regular que envolva a agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e a força muscular;</li> <li>Realizar sessões de Jogo de Boccia;</li> <li>Realizar sessões de Jogo de Bowling;</li> <li>Passeios / caminhadas nos jardins da ADCRA.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Roldanas; Pedaleiras; Fitas elásticas.</p>	<p>Professor de Educação Física - Animadora</p>	<p>2130€</p>



<p><b>Todos os meses</b> (a definir no Plano Mensal)</p>	<p><b>Atelier de Beleza *</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar a autoestima;</li> <li>Promover a boa aparência e hábitos de cuidados de higiene e imagem regulares, por vontade própria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar atividades de Manicure e Estética;</li> <li>Realizar atividades de Cabeleireiro.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Material de cabeleireiro e estética.</p>	<p>Animadora</p> <p>-</p> <p>AAD/ASG</p> <p>-</p> <p>Cabeleireira</p>	<p>Imputado no geral</p>	
	<p><b>Todo o ano</b> (a definir no Plano Mensal)</p>	<p><b>Celebração da Eucaristia na ADCRA *</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social ativa;</li> <li>Preservar crenças e cultos religiosos;</li> <li>Promover cerimónias religiosas, momentos de oração e reflexão;</li> <li>Vivenciar a fé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a celebração da Eucaristia na ADCRA,</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Objetos sagrados.</p>	<p>Pároco</p> <p>-</p> <p>Animadora</p> <p>-</p> <p>AAD/ASG</p>	<p>Sem custos associados</p>
	<p><b>Todos os meses</b> (Sempre que um utente faz anos)</p>	<p><b>Celebração de Aniversários*</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social ativa.</li> <li>Estimular as relações pessoais entre a família, outros utentes e colaboradores da ADCRA;</li> <li>Promover a autoestima e o sentimento de pertença ao grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Celebrar o aniversário com a entrega do bolo de aniversário;</li> <li>Cantar os parabéns;</li> <li>Tirar fotografias ao longo da atividade para posterior exposição no Facebook.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> <li>SAD</li> </ul>	<p>Bolo de aniversário;</p> <p>Velas;</p> <p>Fósforos;</p> <p>Máquina fotográfica.</p>	<p>Animadora</p> <p>-</p> <p>Cozinha</p> <p>-</p> <p>AAD/ASG</p> <p>-</p> <p>Direção Técnica</p>	<p>Imputado no geral</p>
	<p><b>Mínimo 2 vezes anual</b> (a definir no Plano Mensal)</p>	<p><b>Passeios *</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover a participação social ativa</li> <li>Promover o convívio, bem-estar e o lazer no exterior;</li> <li>Fomentar a coesão grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover passeios culturais;</li> <li>Visitar museus e outros monumentos;</li> <li>Visitar exposições;</li> <li>Visitar espaços ao ar livre, como parques, praias, etc.</li> </ul>	<p>Utentes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ERPI</li> <li>CD</li> </ul> <p>(Que tenham potencialidades e interesse)</p>	<p>Carrinhas;</p> <p>Lanche.</p>	<p>Animadora</p> <p>-</p> <p>AAD/ASG</p>	<p>Imputado no geral</p>

ATIVIDADES COM \*\*\*SERÃO OU NÃO EXECUTADAS, CONFORME SITUAÇÃO PANDÉMICA (COVID-19).

ORÇAMENTO TOTAL: 3070€



## 6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

O PADP e o Plano Mensal de Atividades estarão disponíveis para consulta nos placards da ADCRA, destinados ao efeito, nomeadamente no Bloco A, Bloco B e Escritório.

## 7. METODOLOGIAS DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O Plano Anual de Atividades é preenchido num modelo próprio para o efeito: Área de Intervenção, Atividade, Objetivos gerais; Recursos; Resposta Social; Calendarização e Destinatários.

A calendarização mensal das atividades será feita num modelo próprio, onde constará local da atividade, horário, atividade e aniversários dos Utentes.

Os registos diários da atividade são feitos em processo informático, em modelo próprio, onde consta: local, atividade, horário da atividade, descrição/objetivos específicos das atividades, recursos materiais, participantes, avaliação do desempenho dos Utentes na atividade (numa escala em que 1 é Fraco, 2 é Razoável e 3 é Bom). Existe ainda um documento Excel, a preencher diariamente, onde consta Data, Utente, Resposta Social, Local e Desempenho para facilitar o tratamento de dados aquando da avaliação do plano mensal.

A avaliação é uma parte fundamental para toda e qualquer atividade, pois através dela é possível conhecer os resultados e melhorar situações indesejáveis. Esta avaliação será feita através da taxa de execução de atividades, do nível de desempenho do cliente e da monitorização do plano Mensal e do PADP (ambas feitas mensalmente).

## 8. NOTA CONCLUSIVA

O PADP – 2021 visa, sobretudo, planear uma panóplia de atividades de animação e desenvolvimento pessoal a desenvolver ao longo de 2021 para os Utentes/Clientes das *respostas sociais* séniores, tendo em consideração os pontos fortes e pontos fracos do PADP do ano transato, a capacidade funcional dos clientes/utentes bem como os seus gostos, interesses e necessidades individuais.

De salientar que, a presente planificação representa um esboço de pretensões da ADCRA para o ano de 2021 em matéria de atividades de animação e desenvolvimento pessoal, pelo que poderá estar sujeito a alterações consideradas pertinentes pela Equipa Técnica para as *respostas sociais* séniores, nomeadamente:

- O surgimento de outras atividades não programadas, ou sempre que a responsável pelas atividades dinamizadas e/ou equipa técnica, considere pertinentes;
- Condições atmosféricas aquando as atividades sejam ao ar livre;
- Predisposição dos clientes/utentes;
- Situação pandémica COVID-19.

## 9. VALIDAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

VALOR TOTAL DO PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL: 3235€

NOME	CATEGORIA PROFISSIONAL / CARGO	ASSINATURA
Elsa Margarida dos Reis Cordeiro	Técnica Superior de Animação Sociocultural	
Iolanda Patrícia Faria Cordeiro	Diretora Técnica	
António Luís Batista Macedo	Presidente da Direção	