



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

2018/2019

Área Sénior



“Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e um dos capítulos mais difíceis na grande arte de viver.”

Herman Melville

ÍNDICE

1. Caracterização do Centro Social de Tolosa
 - 1.1 Localização
 - 1.2 Missão, visão, valores e política da qualidade
 - 1.3 Organograma
 - 1.4 Âmbito de Ação
 - 1.5 Clientes
2. PADP
 - 2.1 Tema
 - 2.2 Fundamentação do tema
 - 2.3 Objetivos gerais e específicos
 - 2.4 Áreas de animação e objetivos gerais
 - 2.5 Metodologias de divulgação
 - 2.6 Monitorização e avaliação
 - 2.7 Plano semanal
 - 2.8 Cronograma de atividades comemorativas
 - 2.9 Planeamento das atividades comemorativas
3. Considerações finais e aprovação

1. Caracterização do Centro Social de Tolosa

1.1 Localização

O Centro Social de Tolosa situa-se na freguesia de Tolosa, concelho de Nisa, distrito de Portalegre.

A freguesia de Tolosa localiza-se no extremo sul do concelho de Nisa, junto à ribeira de Sôr, no cruzamento da E.N. 364 com a E.N. 118, distando cerca de 13km da sua sede de concelho, Nisa, e 31km da sua sede de distrito, Portalegre.



1.2 Missão, visão, valores e política da qualidade

Missão:

Contribuir para o desenvolvimento da freguesia de Tolosa:

- Pela prestação de cuidados individualizados e personalizados em meio institucional, ou no domicílio, 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.
- Pela prestação de serviço de acompanhamento e tempos livres das crianças.
- Pela criação de postos de trabalho.
- Pela gestão transparente de todos os recursos da instituição.

Visão:

Ser reconhecido pela qualidade dos serviços prestados e pela capacidade de humanização dos serviços.

Valores:

- **Respeito** - Tratar de forma justa, digna, solidária e respeitosa todos os cidadãos.
- **Trabalho em equipa** – Estimular o trabalho conjunto, o desenvolvimento e a responsabilidade pessoais e a confiança entre todos os intervenientes, de forma a alcançar objetivos comuns, tácitos ao funcionamento da Instituição.

- **Confidencialidade** – Ter apenas acesso à informação estritamente indispensável ao exercício de cada função, e não divulgar qualquer facto e/ou informação inerente o funcionamento da Instituição, bem como sobre os seus clientes.
- **Equidade e Integridade** – Tratar todos os clientes, familiares e restantes envolvidos de acordo com os procedimentos, e atuar com base nos valores e regras de conduta, respeitando os deveres e direitos de todas as partes interessadas.
- **Responsabilidade** – Agir em função da missão, das políticas e dos requisitos da função desempenhada, justificando e sendo responsável pelas próprias ações.

Política da qualidade:

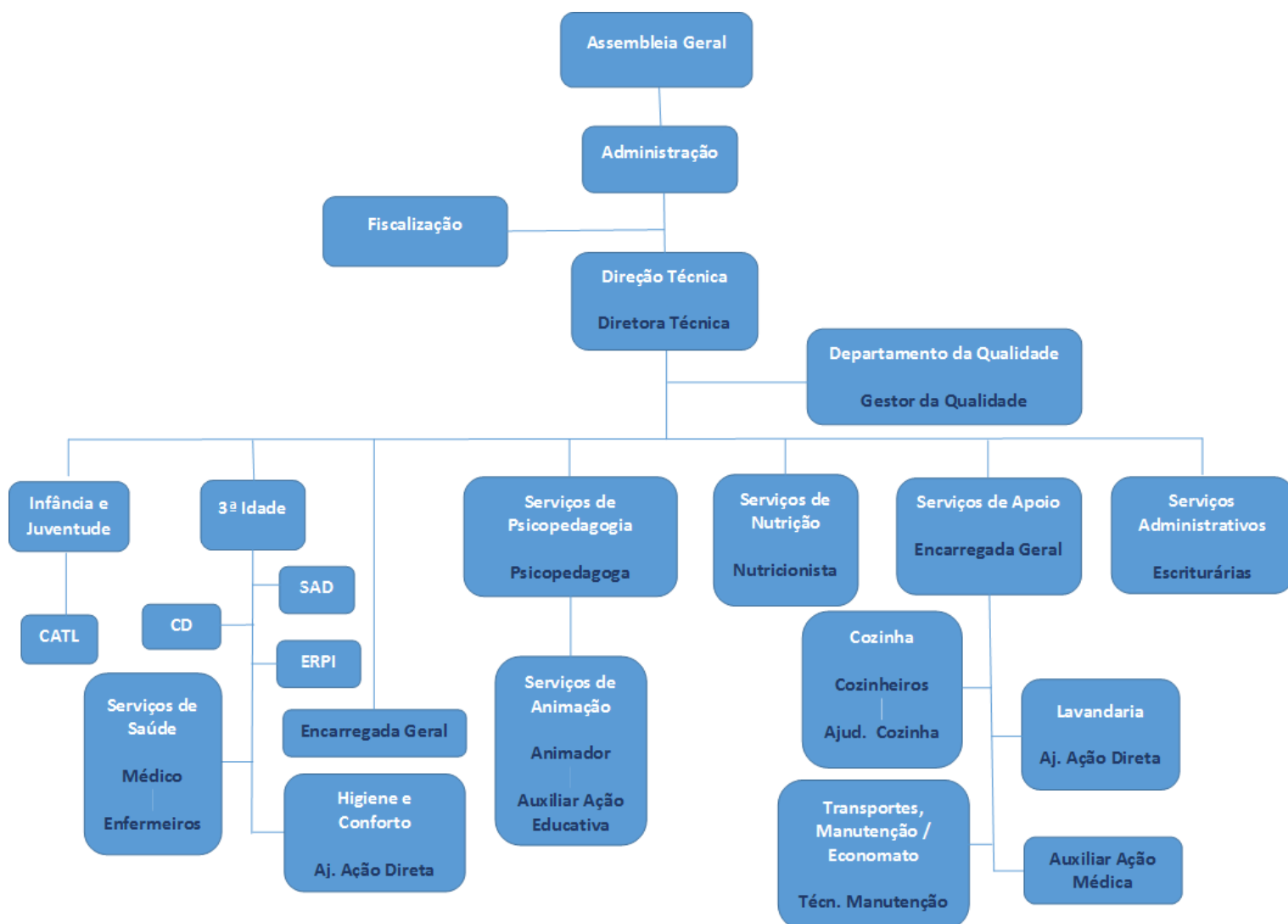
A obtenção da Qualidade nas atividades desenvolvidas e nos serviços prestados aos clientes pelo Centro Social de Tolosa é um compromisso assumido e partilhado pela Administração e por todos os colaboradores da Instituição, no cumprimento dos requisitos do Sistema de Gestão da Qualidade e na promoção da melhoria contínua dos nossos processos.

A aposta na qualificação, sensibilização e motivação dos nossos colaboradores para a qualidade do serviço prestado e a orientação da gestão para os princípios do desenvolvimento sustentável, conduzem a instituição à concretização dos seguintes objetivos:

- Melhorar a qualidade de vida dos clientes.
- Apoiar na satisfação das necessidades básicas e nas atividades diárias.
- 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.
- Rever-se como um novo Lar de Idosos para o cliente.

Esta política deve concretizar-se através da definição e revisão dos indicadores da qualidade de cada um dos processos do Centro Social de Tolosa.

1.3 Organograma



1.4 Âmbito de Ação

O Centro Social de Tolosa sempre fez e continua a fazer todos os possíveis para que os idosos se sintam em família, por ventura uma família mais carinhosa, mais dinâmica e mais ativa, quando comparada com as suas experiências familiares, muitas vezes vivências de solidão.

Os colaboradores da Instituição, com formação em geriatria, sabem lidar com os idosos, tentam ultrapassar os múltiplos problemas, inerentes à velhice, à falta de saúde e à instabilidade emocional.

O Centro Social de Tolosa desenvolve a sua atividade em quatro respostas sociais:

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

Desenvolvida em equipamento destinado ao acolhimento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência ou de autonomia. Para esta resposta, o Centro Social de Tolosa tem capacidade para 59 clientes, tendo

protocolo de cooperação com o Instituto de Segurança Social para 47 clientes. Destas 47 camas, 4 são camas de emergência social.

Recebe pessoas:

- ✓ De ambos os sexos
- ✓ A partir dos 65 anos
- ✓ Dando, em primeira instância, resposta às necessidades de Tolosa ou do Concelho de Nisa, bem como a clientes de outras respostas sociais da instituição e a idosos encaminhados pelo Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Portalegre, de acordo com o protocolo estabelecido.

Asseguramos a prestação dos seguintes serviços:

- ✓ Alojamento (temporário ou permanente);
- ✓ Nutrição e alimentação, nomeadamente, pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia;
- ✓ Alimentação adequada às necessidades dos clientes, respeitando as prescrições médicas;
- ✓ Cuidados de higiene e imagem pessoal;
- ✓ Tratamento de roupa pessoal e de quartos;
- ✓ Higienização e conforto dos espaços;
- ✓ Vigilância 24 horas por dia, durante a permanência na ERPI;
- ✓ Apoio no desempenho das atividades da vida diária;
- ✓ Acompanhamento médico e de enfermagem;
- ✓ Administração e organização terapêutica;
- ✓ Articulação com os serviços locais de saúde, quando necessário;
- ✓ Atividades socioculturais lúdico-recreativas, motricidade e de estimulação cognitiva;
- ✓ Apoio psicossocial;
- ✓ Disponibilização de informação facilitadora do acesso a serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades;
- ✓ Disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e à autonomia;
- ✓ Aquisição de bens e serviços;
- ✓ Avaliação e intervenção psicocognitiva, nomeadamente com pessoas portadoras de demência;
- ✓ Estimulação sensorial (Sala Snoezelen).

Centro de Dia (CD)

Desenvolvida em equipamento que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sociofamiliar. Para esta resposta, o Centro Social de Tolosa tem capacidade para 33 clientes, tendo protocolo de cooperação com o Instituto de Segurança Social para 10 clientes.

Recebe idosos:

- ✓ De ambos os sexos

- ✓ A partir dos 65 anos e, excepcionalmente, de outras idades quando a saúde física ou mental o justifiquem.
- ✓ Dando, em primeira instância, resposta às necessidades de Tolosa ou do Concelho de Nisa, bem como a idosos encaminhados pelo Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Portalegre, de acordo com o protocolo estabelecido.

Asseguramos a prestação dos seguintes serviços:

- ✓ Nutrição e alimentação, nomeadamente, pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia;
- ✓ Administração de fármacos, quando prescritos pelo médico;
- ✓ Consultas médicas na Instituição quando necessário;
- ✓ Cuidados de higiene e imagem pessoal;
- ✓ Tratamento de roupa pessoal;
- ✓ Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, motricidade e de estimulação cognitiva;
- ✓ Apoio psicossocial;
- ✓ Disponibilização de informação facilitadora do acesso a serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades;
- ✓ Articulação com os serviços locais de saúde, quando necessário;
- ✓ Disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e à autonomia;
- ✓ Transporte domicílio – Instituição / Instituição – domicílio;
- ✓ Limpeza habitacional;
- ✓ Avaliação e intervenção psicocognitiva, nomeadamente com pessoas portadoras de demência;
- ✓ Estimulação sensorial (Sala Snoezelen).

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Desenvolvida a partir de um equipamento que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a idosos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Para esta resposta, o Centro Social de Tolosa tem capacidade para 55 clientes, tendo protocolo de cooperação com o Instituto de Segurança Social para 50 clientes.

Recebe idosos:

- ✓ De ambos os sexos
- ✓ A partir dos 65 anos e, excepcionalmente, de outras idades quando a saúde física ou mental o justifiquem.
- ✓ Dando, em primeira instância, resposta às necessidades de Tolosa ou do Concelho de Nisa, bem como a idosos encaminhados pelo Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social de Portalegre, de acordo com o protocolo estabelecido.

Asseguramos a prestação dos seguintes serviços:

- ✓ Alimentação (preparação e distribuição de refeições, nomeadamente, o pequeno-almoço, almoço e jantar; géneros alimentares quando solicitados);

- ✓ Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- ✓ Arrumação e limpezas no domicílio;
- ✓ Tratamento de roupas;
- ✓ Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, motricidade e de estimulação cognitiva;
- ✓ Administração e organização da medicação, prescrita pelo médico;
- ✓ Apoio psicossocial;
- ✓ Realização de pequenas modificações ou reparações o domicílio;
- ✓ Avaliação e intervenção psicocognitiva;
- ✓ Estimulação sensorial (Sala Snoezelen).

Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL)

Esta resposta social desenvolve atividades de Animação Educativa e Sociocultural para crianças e jovens, dos 6 aos 12 anos, nos períodos disponíveis das responsabilidades escolares. Tem capacidade para 35 clientes, tendo o centro Social de Tolosa protocolo de cooperação com o Instituto de Segurança Social para 35 clientes, 19 em funcionamento clássico sem almoço e 16 em extensão horário sem almoço.

Recebe crianças:

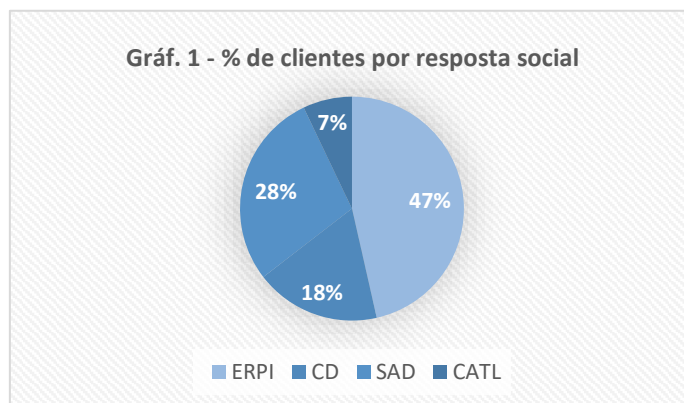
- ✓ De ambos os sexos
- ✓ Dos 6 aos 12 anos
- ✓ Dando, em primeira instância, resposta às necessidades de Tolosa ou do Concelho de Nisa.

Asseguramos a prestação dos seguintes serviços:

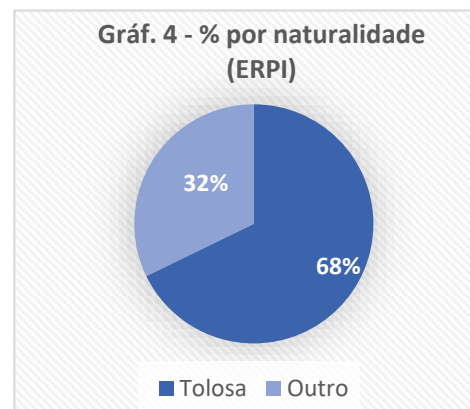
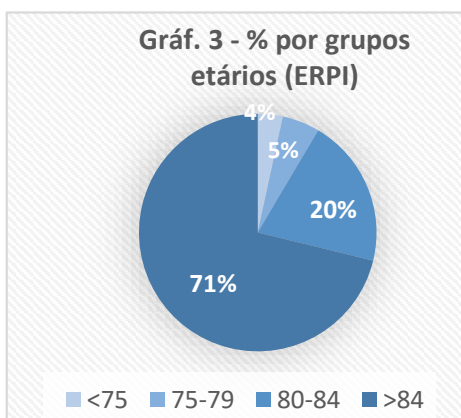
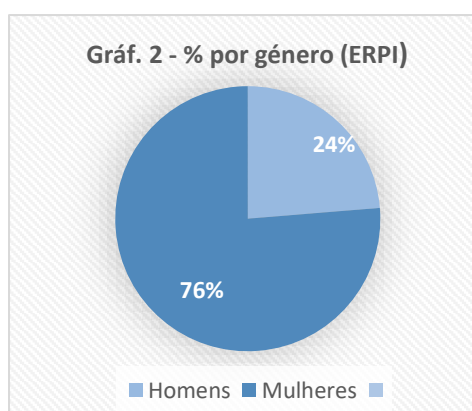
- ✓ Acolhimento diurno das crianças;
- ✓ Lanche;
- ✓ Atividades pedagógicas, lúdicas e de motricidade;
- ✓ Atividades extracurriculares, como passeios ou visitas esporádicas;
- ✓ Apoio escolar na realização dos trabalhos de casa;
- ✓ Apoio ao estudo.

1.5 Clientes

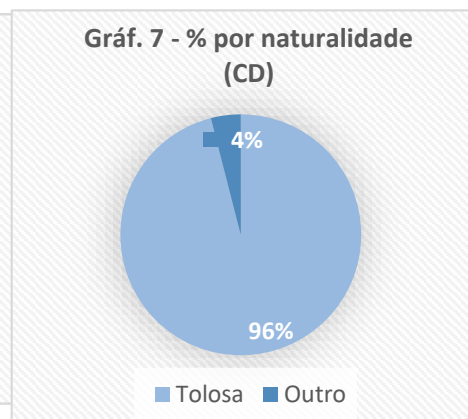
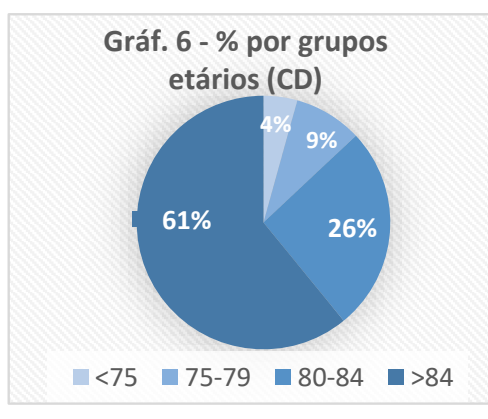
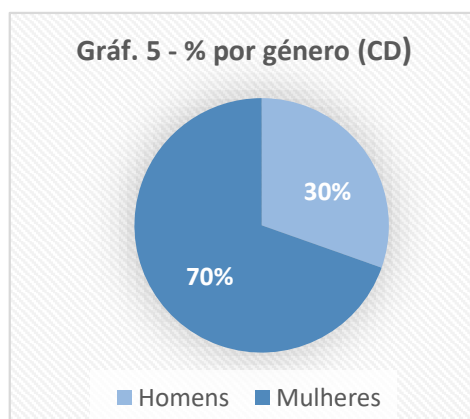
Atualmente, o Centro Social de Tolosa presta serviço a um total de 127 clientes nas várias respostas sociais, todos de nacionalidade portuguesa: 59 em ERPI, 23 em Centro de Dia, 36 em SAD e 9 em CATL. (Gráf. 1)



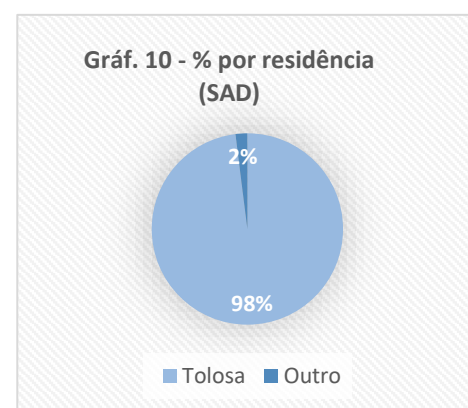
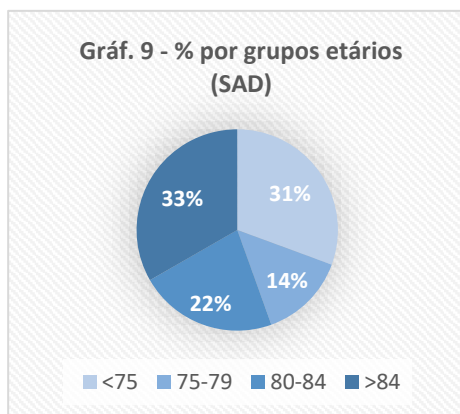
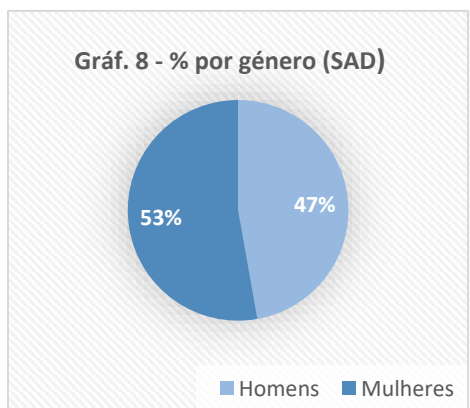
A resposta social de ERPI é constituída por 45 mulheres (76,3%) e 14 homens (23,7%) (Gráf. 2), sendo a média total de idades de 88 anos, verificando-se uma prevalência de clientes com idade igual ou superior a 85 anos (Gráf. 3). A grande maioria dos clientes de ERPI são naturais da freguesia de Tolosa (67,8%), sendo a restante maioria natural de localidades pertencentes ao distrito de Portalegre, a saber Gáfete, Nisa, Alpalhão, Portalegre, Ponte de Sor, Arez e Comenda, e duas clientes naturais do distrito de Santarém (Gráf. 4).



No que concerne ao género, na resposta social de Centro de Dia, a maioria dos clientes são mulheres (16), sendo os homens menos de metade (7) (Gráf. 5). A média de idades é, à semelhança do que acontece na resposta de ERPI, bastante elevada, (85 anos), ainda assim mais baixa do que nos dois anos anteriores, havendo apenas uma cliente com idade inferior a 70 anos (Gráf. 6). A maioria dos clientes de Centro de Dia são naturais de Tolosa, havendo, apenas uma cliente residente em Gáfete (Gráf. 7).



Relativamente à resposta social de SAD, são beneficiários 19 mulheres (52,8%) e 17 homens (47,2%) (Gráf. 8). A média de idades dos clientes desta resposta, apesar de alta, é inferior às médias de idades verificadas em ERPI e CD, sendo de 77,4 anos (Gráf. 9). A maioria dos clientes de SAD residem em Tolosa, havendo apenas 1 que é residente em Gáfete (Gráf. 10).



Na resposta social de CATL, encontram-se inscritas 9 crianças. Não vamos aqui fazer uma análise detalhada da população de CATL, uma vez que o presente Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal respeita, apenas, à população idosa. Essa análise será apresentada no Plano Anual de Atividades do CATL 2018/2019.

2. PADP

2.1 Tema

O Tema escolhido para o ano 2018/2019 para o desenvolvimento das atividades anuais é “Universo das Emoções e Sentimentos”.

2.2 Fundamentação do tema

A importância das emoções e sentimentos tem sido um dos temas mais abordados nos últimos tempos. Defende-se, essencialmente, o desenvolvimento de uma educação emocional em tenra idade, contudo, apesar de esta estar a maior parte das vezes associada à infância, a gestão emocional é de extrema importância ao longo de toda a vida.

Ao longo do dia experimentamos inúmeras emoções, que vão e vêm sem nos darmos conta disso. Empolgamo-nos com um dia limpo, mas depressa nos irritamos com a quantidade de coisas que temos para fazer; alegramo-nos com um almoço de família que vai acontecer no fim-de-semana, mas logo nos arreliamos com a atitude menos adequada de outra pessoa... Estes são só alguns exemplos da quantidade de emoções que vivenciamos a todo o momento. É, então, muito importante estarmos atentos às nossas emoções e sentimentos, conhecê-los e aprender a lidar com eles.

As emoções são básicas e indispensáveis, pois “possibilitam avaliarmos os estímulos do ambiente de maneira extremamente rápida; são formas de expressão típicas que indicam aos outros as próprias intenções e ajudam no controlo das relações sociais” (Mente & Cérebro, 2013). As emoções favorecem a convivência, a interação e a ação e dizem muito do que somos e pensamos. Conhecer o que sentimos e como o nosso organismo reage é fundamental para aprender a viver melhor com o turbilhão de emoções que nos invadem a toda a hora.

Tal como em todas as outras etapas, também na terceira idade as pessoas vivenciam um número sem fim de emoções e sentimentos, sendo muitas vezes difícil fazer uma gestão emocional, não só pelo facto de nunca terem aprendido a conhecer as suas emoções e sentimentos e a geri-los, como pelo facto de se encontrarem, muitas das vezes, isoladas, sem terem com quem partilhar as suas emoções.

Em estudos realizados sobre esta temática, os idosos evidenciaram que as suas emoções representam um movimento contínuo que se repercute diretamente na sensação de estar ou não com saúde e viver bem a terceira idade. Foi também evidenciado que não são as emoções em si que causam problemas; os problemas são causados por se reprimir as emoções durante horas, dias ou até mesmo anos.

É, assim neste sentido, que consideramos ser de grande relevância trabalhar com os nossos idosos as suas emoções e sentimentos, de forma a que consigam conhecer o que sentem e saibam lidar com as suas emoções, sendo este mais um fator contributivo para a melhoria da sua qualidade de vida.



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 12/35

2.3 Objetivos gerais e específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta
1. Trabalhar as principais capacidades funcionais / cognitivas;	1.1 Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 25% dos clientes;	- % de clientes que aumentaram a autonomia e estagnaram (fonte: Escala de Katz)	25%
	1.2 Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas de 35% dos clientes.	- % de clientes que mantiveram/melhoraram a sua capacidade cognitiva (fonte: Escala MMSE)	35%
2. Instituir relações intergeracionais;	2.1 Consciencializar 40% dos clientes para a prática de atividade física;	- Taxa de participação	40%
	2.2 Estimular a leitura, escrita e momentos intergeracionais de 25% dos clientes;		25%
	2.3 Estimular o gosto pela culinária, música e dança de 25% dos clientes.		25%
3. Promover o contacto com a família;	3.1. Promover a participação de 25% dos clientes na elaboração de pequenos trabalhos decorativos;	- Taxa de participação	25%
	3.2 Garantir o contacto entre os clientes e respetivos familiares em 20% dos clientes.	- % de clientes que receberam os familiares nas atividades propostas	20%
4. Promover uma gestão emocional.	4.1 Fomentar o conhecimento sobre as suas emoções e sentimentos em 35% dos clientes.	- Taxa de participação	35%

2.4 Áreas de animação e objetivos gerais

Área	Atividades	Objetivos Gerais
Área física	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade física - Intervenção física individualizada - Hidroginástica 	<p>Atividade física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória; - Aumentar a autonomia na mobilidade; - Promover a autonomia na realização das AVD's. <p>Intervenção física individualizada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a autonomia na mobilidade geral; - Treinar o padrão da marcha; - Evitar a atrofia muscular; - Manter as capacidades funcionais; - Reduzir o risco de queda. <p>Hidroginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.
Área cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades cognitivas - Estimulação psicocognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Maximizar as capacidades linguísticas preservadas; - Estabelecer e/ou reforçar os dados de localização temporal e espacial; - Manter, estabelecer e/ou reforçar a atenção, a concentração e a atividade dos sistemas perceptivo-visuais e as suas implicações espaciais e cognitivas; - Preservar a consciência do esquema corporal;



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2
Versão: 01
Data: Novembro/2016
Páginas: 14/35

		<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as recordações pessoais e sociais; - Facilitar a orientação estabelecendo informações eternas como recordatórias; - Ativar tarefas psicomotoras elementares; - Favorecer a execução de atos motores voluntários; - Favorecer as capacidades visuo-construtivas; - Potenciar a capacidade de leitura e compreensão escrita; - Estimular a linguagem e a escrita; - Estimular o conhecimento e a manipulação numérica; - Facilitar o cálculo e o raciocínio, assim como a solução de problemas simples; - Estimular a capacidade de raciocínio, de abstração, de planificação e de execução; - Promover a interação interpessoal;
<p style="text-align: center;">Área lúdico-recreativa e do conhecimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier de artes criativas - Atividades temáticas: <ul style="list-style-type: none"> Jogos tradicionais Sessões de Cinema Chás dançantes Sessões de Canto Jardinagem Dança Culinária Leitura Teatro Atividades intergeracionais ... 	<p>Atelier de artes criativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de lazer e de convívio; - Fomentar a criatividade e a expressão; - Percecionar as características dos diferentes materiais e a sua utilidade; - Estimular a entreajuda; - Partilhar conhecimentos e costumes; - Desenvolver a motricidade fina. <p>Atividades temáticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio e o entretenimento; - Promover a ocupação do tempo livre; - Estimular e potenciar as áreas do funcionamento cognitivo; - Promover o conhecimento das artes cinematográficas nacionais e internacionais; - Desenvolver potencialidades competitivas; - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança e a autoestima;



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 15/35

		<ul style="list-style-type: none">- Promover a relação intergeracional;- Fomentar a comunicação escrita;- Promover conhecimento da literatura;- Partilhar conhecimentos de receitas antigas;- Confeccionar diferentes produtos, estimulando a recriação;- Estimular a motricidade fina;- Partilhar técnicas de jardinagem;- Promover estilos de vida saudáveis.
Área religiosa	- Atividades religiosas	<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de oração;- Desenvolver o lado espiritual e religioso.

2.5 Plano semanal

Apresenta-se, de seguida, o plano semanal geral, o qual é sempre acompanhado da respetiva planificação e passível de alteração sempre que assim se justifique, nomeadamente para a realização de atividades comemorativas.

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:00 – 10:00	Bom Dia	Bom Dia	Bom Dia	Bom Dia	Bom Dia
10:00 – 12:00	<p>Atividade Física</p> <p>Local: Sala de Atividades</p>	<p>Atividade temática / Atelier de artes criativas</p> <p>Local: Sala de Atividades</p>	<p>Estimulação Psicocognitiva</p> <p>Local: Sala de Atividades</p>	<p>Atividade Física</p> <p>Local: Salas de estar e convívio (r/c e 2º piso)</p>	<p>Hidroginástica</p> <p>Atividade temática / Atelier de artes criativas</p> <p>Local: Piscina Municipal de Nisa / Sala de Atividades / Salas de estar e convívio (r/c e 2º piso)</p>
12:00 – 14:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00 – 18:00	<p>Intervenção física individualizada</p> <p>Local: Salas de estar e convívio (r/c e 2º piso)</p>	<p>Atividade Cognitiva</p> <p>Local: Sala de Atividades</p>	<p>Intervenção física individualizada</p> <p>Local: Salas de estar e convívio (r/c e 2º piso)</p>	<p>Café-convívio (Bingo)</p> <p>Local: Refeitório</p>	<p>Atividade livre</p> <p>Local: Salas de estar e convívio (r/c e 2º piso)</p>



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 19/35

Meses do ano	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.
Atividades 3 – Desfile de Carnaval 8 – Dia Internacional da Mulher 11 a 15 – “Universo das Emoções e Sentimentos” - Inveja 19 – Dia do Pai 20 – Chegada da Primavera 21 – Dia Mundial da Árvore / Dia Mundial da Poesia 27 – Dia Mundial do Teatro												
8 – Dia Mundial da Saúde 8 a 12 – “Universo das Emoções e Sentimentos” - Calma 16 – Eucaristia Pascal 17 – Comemoração da Páscoa 24 – Dia da Liberdade Datas a definir - Preparação para Feira do Queijo												
2 – Início Mês de Maria (Altar) 2 a 10 – Mês de Maria (Lembrança Dia N.ª Sr.ª Fátima) 2 a 30 – Mês de Maria (Oração do Terço) 6 – Dia da Mãe												

2.7 Planeamento das atividades comemorativas

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Setembro	18 – Vindimas	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as recordações pessoais e sociais; - Desenvolver a motricidade fina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diálogo sobre o processo das vindimas; - Atelier de artes criativas: Pintura de cacho de uvas com dedo (uvas). 	- Material diverso	<ul style="list-style-type: none"> - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	+/- 3€
	21– Dia Internacional da Paz	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a valorização da paz; - Fomentar a criatividade e a expressão; - Desenvolver o espírito crítico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evocação de mensagens de paz; - Recorte de pomba em cartolina; - Decoração de balões com mensagens de paz. 	<ul style="list-style-type: none"> - Folhas; - Cartolina; - Tesouras; - Balões. 	<ul style="list-style-type: none"> - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	+/- 2€
	24 a 28 – “Universo das Emoções e dos Sentimentos” – As emoções	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação das várias emoções; - Sessão de Mindfulness. 	- Material diverso.	<ul style="list-style-type: none"> - Psicopedagoga; - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	0€
	25 e 28 – Chegada do outono	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação de elementos associados ao outono; - Elaboração de trabalhos relacionados com o outono; - Decoração de um espaço na Instituição. 	- Material diverso	<ul style="list-style-type: none"> - T. S. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	+/- 3€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 22/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Outubro	1 – Dia Internacional do Idoso	- Promover momentos de lazer e de convívio; - Aumentar a autoestima.	- Apresentação de fotografias de atividades realizadas pelos Idosos; - Lanche-convívio.	- Computador; - Projetor; - Coluna;	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	4 – Dia Mundial do Animal	- Promover o conhecimento geral; - Estimular os recursos cognitivos;	- Atividade temática/cognitiva: identificação de animais; reconhecimento de características de cada animal apresentado.	- Computador; - Projetor.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	8 a 12 – “Universo das Emoções e dos Sentimentos” - Alegria	- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança.	- Identificação da emoção/sentimento: alegria; - Associação da cor amarela à alegria; - Reconhecimento de expressões associadas à alegria; - Sessão de Mindfulness.	- Material diverso.	- Psicopedagoga; - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	16 – Dia Mundial da Alimentação	- Sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada; - Promover o conhecimento geral; - Estimular os recursos cognitivos; - Estimular a entreajuda; - Promover a interação pessoal.	- Atividade cognitiva: Semáforo da Alimentação – distribuição de alimentos pelas 3 cores do semáforo (verde, amarelo e vermelho), segundo se devam, respetivamente, comer sempre, comer de vez em quando ou nunca/muito raramente; - Confeção de bolachas saudáveis.	- Semáforo dos Alimentos com cartões de alimentos; - Ingredientes.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat..	0€
	19 – Festa dos Idosos (Projeto “Envelhecer com Saúde, Respeito e Alegria”)	- Promover o convívio e o entretenimento com idosos de outras instituições, - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima.	- Almoço-convívio com outras instituições dos concelhos de Nisa, Alter do Chão e Crato, com atividades variadas ao longo da manhã e tarde. (Crato)	- Transporte (carrinhas da Instituição).	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Psicopedagoga; - Aux. Aç. Educativa.	20€
	22 – Dia Internacional da Erradicação da Pobreza	- Sensibilizar para a problemática da pobreza e para a importância da erradicação da mesma.	- Participação na sessão de comemoração do Dia Internacional da Erradicação da Pobreza. (Nisa)	- Transporte (carrinhas da Instituição).	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat..	0€
	29 – Dia Mundial do A.V.C.	- Sensibilizar para a problemática dos AVC's; - Consciencializar para a aquisição de hábitos saudáveis como prevenção de AVC.	- Ação de sensibilização sobre a temática.	- Computador; - Projetor.	- Enfermeira.	0€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2
Versão: 01
Data: Novembro/2016
Páginas: 23/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Novembro	2 – Dia de Finados	- Estimular as recordações pessoais e sociais;	- Visita ao cemitério para recordar os familiares que já faleceram.	- Transporte (carrinhas da Instituição).	- T.. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	5 – Dia Mundial do Cinema	- Estimular as recordações pessoais e sociais; - Promover momentos de lazer e de convívio.	- Sessão de cinema com filme antigo. (Cine-Teatro de Nisa)	- Transporte (carrinhas da Instituição).	- T.. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	9 – Preparação S. Martinho	- Partilhar conhecimentos e costumes; - Desenvolver a motricidade fina;	- Diálogo sobre as características e utilidades da castanha; - Atelier de artes criativas: elaboração de castanhas.	- Material diverso; - Material de desgaste.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 3€
	12 – Dia de S. Martinho	- Promover momentos de lazer e de convívio.	- Realização do magusto na Instituição; - Venda de castanhas pelas ruas de Tolosa.	- Castanhas; - Material diverso para a construção dos cestos de venda de castanhas;	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 5€
	12 a 16 – “Universo das Emoções e dos Sentimentos” - Medo	- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança.	- Identificação da emoção/sentimento: alegria; - Associação da cor preta ao medo; - Reconhecimento de expressões associadas ao medo; - Sessão de Mindfulness.	- Material diverso.	- Psicopedagoga; - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	20 – Dia Nacional do Pijama	- Sensibilizar para a causa do Dia Nacional do Pijama.	- Sessão fotográfica em pijama e com almofada.	- Máquina fotográfica; - Pijamas e almofadas.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	6 a 30 – Preparação Natal	- Desenvolver a motricidade fina; - Promover a ocupação do tempo livre.	- Preparativos para a decoração de Natal e Mercadinho de Natal.	- Material diverso.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 50€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2
Versão: 01
Data: Novembro/2016
Páginas: 24/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Dezembro	3 a 6 – Preparação Natal	- Desenvolver a motricidade fina; - Promover a ocupação do tempo livre.	- Preparativos para a decoração de Natal e Mercadinho de Natal.	- Material diverso.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 50€
	3 – Decoração da Árvore de Natal	- Partilhar conhecimentos e costumes; - Promover momentos de lazer e de convívio; - Promover a ocupação do tempo livre.	- Montagem e decoração da Árvore de Natal.	- Árvore de Natal; - Material de decoração.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	10 – Dia Internacional dos Direitos Humanos	- Consciencializar para os Direitos Humanos; - Promover momentos de lazer e de convívio;	- Apresentação sobre os Direitos Humanos; - Elaboração (em tamanho grande) de Carta dos Direitos Humanos (com moldura com impressão às cores das mãos dos idosos).	- Computador; - Projetor; - Material de desgaste.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	5€
	10 a 14 - “Universo das Emoções e dos Sentimentos” - Confiança	- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança.	- Identificação da emoção/sentimento: confiança; - Associação da cor branca à confiança; - Reconhecimento de expressões associadas à confiança; - Sessão de Mindfulness.	- Material diverso.	- Psicopedagoga; - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	12 a 19 – Preparação Festa de Natal	- Partilhar conhecimentos e costumes; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima; - Estimular a entreatajuda.	- Preparação e ensaios para a Festa de Natal.	- Material diverso	- Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;- Crianças do CATL.	0€
	20 – Eucaristia de Natal	- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.	- Eucaristia de Natal.	- Material diverso para a eucaristia.	- Padre: - Voluntárias.	0€
	20 – Festa de Natal	- Promover momentos de lazer e de convívio; - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança; - Promover a relação intergeracional; - Promover a interação pessoal.	- Festa de Nata, com atividades a designar.	- Material diverso; - Coluna; - Microfones; - Computador.	- Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; - Crianças do CATL.	0€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 25/35

	27 – Chegada do inverno	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a motricidade fina;- Estimular a criatividade;- Promover momentos de bem-estar e convívio.	<ul style="list-style-type: none">- Identificação de elementos associados à primavera;- Atelier de artes criativas: elaboração de Boneco de Neve "gigante".	<ul style="list-style-type: none">- Material diverso	<ul style="list-style-type: none">- Técn. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	+/- 5€
--	-------------------------	--	--	--	---	--------



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 26/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Janeiro	4 – Preparação Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a motricidade fina;- Estimular a criatividade;- Promover momentos de bem-estar e convívio;	<ul style="list-style-type: none">- Atelier de artes criativas: elaboração de Reis Magos com rolos de papel higiénico.	<ul style="list-style-type: none">- Rolos de papel higiénico;- Material de desgaste.	<ul style="list-style-type: none">- Técn. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	+/- 3€
	7 – Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none">- Partilhar conhecimentos e costumes;- Promover a interação pessoal.	<ul style="list-style-type: none">- Confeção de mini Bolos-Rei.	<ul style="list-style-type: none">- Ingredientes.	<ul style="list-style-type: none">- Técn. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	11 – Dia Internacional do Obrigado	<ul style="list-style-type: none">- Promover a interação pessoal;- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança;	<ul style="list-style-type: none">- Filmagem e montagem de vídeo com depoimentos de agradecimento dos idosos.	<ul style="list-style-type: none">- Câmara de filmar;- Computador.	<ul style="list-style-type: none">- Técn. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	18 – Dia Internacional do Riso	<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de bem-estar e convívio;- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima;- Promover a interação pessoal.	<ul style="list-style-type: none">- Sessão fotográfica com adereços cómicos e frases relacionadas com o riso.	<ul style="list-style-type: none">- Máquina fotográfica;- Adereços;- Computador.	<ul style="list-style-type: none">- Técn. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	21 a 25 – “Universo das Emoções e dos Sentimentos” - Raiva	<ul style="list-style-type: none">- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos;- Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos;- Aumentar a autoestima e autoconfiança.	<ul style="list-style-type: none">- Identificação da emoção/sentimento: raiva;- Associação da cor vermelha à raiva;- Reconhecimento de expressões associadas à raiva;- Sessão de Mindfulness.	<ul style="list-style-type: none">- Material diverso.	<ul style="list-style-type: none">- Psicopedagoga;- T. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 27/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Fevereiro	4 a 8 – “Universo das Emoções e dos Sentimentos” – Amor	<ul style="list-style-type: none">- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos;- Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos;- Aumentar a autoestima e autoconfiança.	<ul style="list-style-type: none">- Identificação da emoção/sentimento: amor;- Associação da cor rosa ao amor;- Reconhecimento de expressões associadas ao amor;- Sessão de Mindfulness.	<ul style="list-style-type: none">- Material diverso.	<ul style="list-style-type: none">- Psicopedagoga;- T. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	11 – Dia Mundial do Doente	<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de oração;- Desenvolver o lado espiritual e religioso.	<ul style="list-style-type: none">- Eucaristia de oração pelo Doente.	<ul style="list-style-type: none">- Material diverso para a eucaristia.	<ul style="list-style-type: none">- Padre;- Voluntárias.	0€
	13 – Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none">- Estimular as recordações pessoais e sociais;- Promover o conhecimento geral.	<ul style="list-style-type: none">- Visita à Rádio Portalegre.	<ul style="list-style-type: none">- Transporte (carrinhas da Instituição).	<ul style="list-style-type: none">- T. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	14 – Dia dos Namorados	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a linguagem;- Estimular as recordações pessoais e sociais;- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima;- Promover a interação pessoal.	<ul style="list-style-type: none">- Completação da frase: “O Amor é...”^;- Elaboração de cartaz com definições dadas pelos Idosos.	<ul style="list-style-type: none">- Material de desgaste.	<ul style="list-style-type: none">- T. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	19 a 28 – Preparação do Carnaval	<ul style="list-style-type: none">- Fomentar a criatividade e a expressão;- Estimular a entreeajuda;- Partilhar conhecimentos e costumes;- Desenvolver a motricidade fina.	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração dos disfarces de Carnaval – Emoções/Sentimentos.	<ul style="list-style-type: none">- Material de desgaste;- Roupas;- Material diverso.	<ul style="list-style-type: none">- T. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	+/- 20€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 28/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Março	3 – Desfile de Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as recordações pessoais e sociais; - Promover momentos de bem-estar e convívio; - Promover a interação pessoal. - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participação no desfile de Carnaval de Tolosa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disfarces elaborados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	0€
	8 – Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Execução de maquilhagem e cabeleireiro nas clientes do CST. 	<ul style="list-style-type: none"> - Material de cabeleireiro; - Maquilhagem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; - Cabeleireira; - Maquilhadora. 	0€
	8 a 12 – “Universo das Emoções e dos Sentimentos” - Inveja	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação da emoção/sentimento: inveja; - Associação da cor castanha à inveja; - Reconhecimento de expressões associadas à inveja; - Sessão de Mindfulness. 	<ul style="list-style-type: none"> - Material diverso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicopedagoga; - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	0€
	19 – Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as recordações pessoais e sociais; - Promover a relação intergeracional; - Promover momentos de lazer e de convívio; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação aos clientes-pais do CST de um vídeo gravado pelos seus filhos com uma mensagem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Computador. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	0€
	20 – Chegada da primavera	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular as recordações pessoais e sociais; - Promover momentos de bem-estar e convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantação de flores em vasos individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vasos; - Flores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	40€
	21 – Dia Mundial da Árvore / Dia Mundial da Poesia	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o conhecimento geral; - Estimular os recursos cognitivos; - Promover momentos de lazer e de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leitura de uma poesia sobre as árvores; - Pintura de árvore com poesia escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impressões; - Lápis de cor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	+/- 5€
	27 – Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> - Promover momentos de lazer e de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação de peça de teatro. 		<ul style="list-style-type: none"> - Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; 	+/- 50€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 29/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Abril	8 – Dia Mundial da Saúde	- Promover estilos de vida saudáveis; - Consciencializar os clientes para a importância de acompanhamento médico e de práticas saudáveis.	- Rastreios de saúde (glicémia, tensão arterial, Índice de Massa Corporal, ...) – Parceria Farmácia Moderna	- Material diverso da área da saúde.	- Farmacêutica da Farmácia Moderna.	+/- 5€
	8 a 12 - "Universo das Emoções e dos Sentimentos" - Calma	- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança.	- Identificação da emoção/sentimento: calma; - Associação da cor verde à calma; - Reconhecimento de expressões associadas à calma; - Sessão de Mindfulness.	- Material diverso.	- Psicopedagoga; - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	16 – Eucaristia Pascal	- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.	- Eucaristia da Páscoa.	- Material diverso para a eucaristia.	- Padre; - Voluntárias.	0€
	17 – Comemoração da Páscoa	- Desenvolver o lado espiritual e religioso; - Desenvolver a motricidade fina.	- Atelier de artes criativas: elaboração de lembrança da Páscoa.	- Material de desgaste.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 5€
	24 – Dia da Liberdade	- Promover momentos de lazer e de convívio; - Fomentar a criatividade e a expressão; - Estimular as recordações pessoais e sociais.	- Cântico de músicas associadas ao 25 de Abril.	- Computador; - Impressões das letras das músicas.	- Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 0€
	Datas a definir - Preparação para Feira do Queijo	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Partilhar conhecimentos e costumes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Elaboração de produtos para venda na Feira do Queijo.	- Materiais diversos.	- Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 70€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 30/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Maio	2 – Início Mês de Maria (Altar N.ª Sr.ª)	- Desenvolver o lado espiritual e religioso; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima.	- Elaboração do Altar a Nossa Senhora de Fátima.	- Material diverso.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	2 a 10 – Mês de Maria (Lembrança Dia N.ª Sr.ª de Fátima)	- Desenvolver o lado espiritual e religioso; - Desenvolver a motricidade fina; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima.	- Atelier de artes criativas: elaboração de lembrança do Dia de N.ª Sr.ª de Fátima.	- Material diverso.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 15€
	2 a 30 – Mês de Maria (Oração do Terço)	- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.	- Oração do Terço (diariamente ao final da tarde).		- Voluntárias	0€
	6 – Dia da Mãe	- Estimular as recordações pessoais e sociais; - Promover a relação intergeracional; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima.	- Leitura de uma mensagem escrita pelos filhos para as mães clientes do CST.	- Mensagens.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	16 – Preparação Dia Internacional da Pastelaria	- Desenvolver a motricidade fina; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Atelier de artes criativas: elaboração de chapéu de pasteleiro.	- Jornais; - Material de desgaste; - Material diverso.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 5€
	17 – Dia Internacional da Pastelaria	- Estimular as recordações pessoais e sociais; - Estimular a entreajuda; - Promover a interação pessoal.	- Confeção de um bolo.	- Ingredientes.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	20 a 25 – “Universo das Emoções e dos Sentimentos” - Tristeza	- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança.	- Identificação da emoção/sentimento: tristeza; - Associação da cor azul à tristeza; - Reconhecimento de expressões associadas à tristeza; - Sessão de Mindfulness.	- Material diverso.	- Psicopedagoga; - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 31/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Junho	3 a 28 – Preparativos Festa de S. Pedro	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Partilhar conhecimentos e costumes; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Preparativos para a Festa de S. Pedro.	- Material diverso e de desgaste.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 15€
	5 – Dia Mundial do Ambiente	- Promover o conhecimento geral; - Estimular os recursos cognitivos; - Promover a interação interpessoal.	- Apresentação sobre a Reciclagem; - Jogo cognitivo: “A Reciclagem” – distribuição de imagens de “lixos” pelos ecopontos adequados.	- Computador; - Projetor; - Cartões com imagens de “lixos”; - Ecopontos.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 5€
	10 a 14 – “Universo das Emoções e Sentimentos” - Surpresa	- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos; - Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos; - Aumentar a autoestima e autoconfiança.	- Identificação da emoção/sentimento: surpresa; - Associação da cor roxa à surpresa; - Reconhecimento de expressões associadas à surpresa; - Sessão de Mindfulness.	- Material diverso.	- Psicopedagoga; - T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	11 – Dia de Portugal	- Promover o conhecimento geral; - Estimular os recursos cognitivos; - Promover momentos de lazer e de convívio.	- Completamento da letra do Hino Nacional escrevendo as palavras em falta.	- Impressões com letra do Hino Nacional	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	0€
	14 – Passeio anual	- Promover o convívio e o entretenimento; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima; - Promover a interação interpessoal.	- Passeio anual. – local a designar.	- Transporte;	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.; - Ajuds. de Aç Direta	+/- 150€
	21 – Dia Mundial do Yoga	- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima; - Promover momentos de lazer e de convívio.	- Aula de Yoga.		- Professora de Yoga.	0€
	21 – Chegada do verão	- Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio; - Aumentar a autoestima e autoconfiança.	- Sessão fotográfica com elementos associados ao verão.	- Material diverso.	- T. Sup. Animação e Mobilidade; - Aux. Aç. Educat.;	+/- 10€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 32/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Julho	1 – Dia da Biblioteca	<ul style="list-style-type: none">- Promover o conhecimento da literatura;- Promover momentos de lazer e de convívio.	<ul style="list-style-type: none">- Visita à Biblioteca Municipal de Nisa.	<ul style="list-style-type: none">- Transporte (carrinhas da Instituição)	<ul style="list-style-type: none">- Técn. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	8 a 12 – “Universo das Emoções e Sentimentos” - Amizade	<ul style="list-style-type: none">- Promover o reconhecimento das emoções e sentimentos;- Estimular o autoconhecimento ao nível das emoções e sentimentos;- Aumentar a autoestima e autoconfiança.	<ul style="list-style-type: none">- Identificação da emoção/sentimento: amizade;- Associação da cor laranja à amizade;- Reconhecimento de expressões associadas à amizade;- Sessão de Mindfulness.	<ul style="list-style-type: none">- Material diverso.	<ul style="list-style-type: none">- Psicopedagoga;- T. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;	0€
	26 – Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none">- Promover a relação intergeracional;- Fomentar o contacto com a família;- Promover a interação pessoal.	<ul style="list-style-type: none">- Sessão fotográfica dos idosos com os seus netos.	<ul style="list-style-type: none">- Máquina fotográfica.	<ul style="list-style-type: none">- Técn. Sup. Animação e Mobilidade;- Aux. Aç. Educat.;- Crianças do CATL.	+/- 0€



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 33/35

Mês	Dia comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição da Atividade Estratégias	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Agosto	Todo o mês – Avaliação do PADP 2017/2018 e elaboração do PADP 2018/2019	- Avaliar o PADP 2018/2019; - Elaborar o PADP 2019/2020.	- Avaliação do PADP 2018/2019; - Elaboração do PADP 2019/2020.		- Técn. Sup. Animação e Mobilidade; - Psicopedagoga.	0€

TOTAL ORÇAMENTO

2.8 Metodologias de divulgação

As atividades definidas neste Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal serão divulgadas através da página do Facebook e do Horário Semanal e das Planificações Semanais afixados na Sala de Atividades.

Serão desenvolvidos cartazes de divulgação para as atividades específicas.

2.9 Monitorização e avaliação

No que respeita à Monitorização, definem-se três tipos: semanal, mensal e semestral.

Semanalmente, a planificação será avaliada em termos de execução e do cumprimento dos objetivos específicos traçados para cada uma das atividades.

No final de cada mês, avaliar-se-á o grau de participação dos clientes nas atividades realizadas e a execução das atividades programadas.

No que concerne à monitorização semestral, será realizada uma reunião com a equipa técnica de forma a verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas, preenchendo o Relatório de Avaliação do PADP. Caso seja necessário, será realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o semestre seguinte.

Relativamente à Avaliação, esta é anual e executada através de uma análise geral onde se verificará o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento das atividades, assim como a existência de pontos menos positivos no PADP, preenchendo o Relatório de Avaliação do PADP. Desta avaliação resultará o grau de cumprimento do PADP, tendo em conta quer a execução das atividades, quer o cumprimento dos objetivos. Nesta mesma avaliação, serão delineadas pela Equipa Técnica as linhas gerais do PADP do ano seguinte.



**PLANO DE ATIVIDADES DE
DESENVOLVIMENTO PESSOAL
(PADP)**

Código: CST.01.PC2

Versão: 01

Data: Novembro/2016

Páginas: 35/35

3. Considerações finais e aprovação

O presente Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da Instituição, dos clientes, dos colaboradores e de outras pessoas ligadas ao Centro Social de Tolosa no que diz respeito à realização das atividades socioculturais e cognitivas.

Todas as atividades planeadas vão ao encontro da idade, das limitações e das capacidades dos clientes, bem como das suas necessidades e expectativas, e têm como principais objetivos proporcionar um envelhecimento saudável, prolongando a autonomia, melhorando as condições de saúde, aumentando a participação social e, acima de tudo, garantindo qualidade de vida.

É objetivo da equipa técnica, o cumprimento total do presente Plano, contudo, ao longo do ano, o mesmo poderá sofrer alterações de acordo com acontecimentos não programados e novas atividades que surjam.

Validação do PADP:

Técnicos Responsáveis	Diretora de Serviços	Presidente da Administração
Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / _____ Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / _____	Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / _____	Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / _____