



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	130

Fur
[Handwritten signature]

“Animar para uma Feliz Idade”





Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	2/30

Índice

Tema	3
Fundamentação do Tema.....	3
Caraterização do Público-alvo	4
Objetivos Gerais e Específicos	5
Áreas de Animação e Objetivos gerais.....	6
Metodologias de Divulgação	9
Monitorização e Avaliação	9
Anexos	
Cronograma de Atividades	
Comemorativas (anexo 1).....	10
Planeamento das Atividades	
Comemorativas (anexo 2)	13
Planeamento das Atividades	
Rotineiras (anexo 3).....	27
Validação do PADD	30



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	3/30

1. TEMA

O Tema escolhido este ano para o plano de atividades de desenvolvimento pessoal e social é “Animar para uma Feliz Idade”.

2. FUNDAMENTAÇÃO DO TEMA

Nos tempos que correm e com algumas restrições devido à pandemia originada pela COVID 19 é muito importante proporcionar aos idosos momentos de lazer e bem-estar aliados a estímulos físicos e mentais, de modo a que estes não se sintam isolados e angustiados, sobretudo devido ao fato das restrições a nível de visitas e saídas da Instituição.

Quando chegamos à terceira idade são cada vez mais as limitações, quer a nível cognitivo, quer a nível motor, o que leva muitas vezes a perder o interesse pela vida, originando depressões.

Neste sentido, torna-se fundamental a prática de atividades de desenvolvimento pessoal e social, de modo a proporcionar qualidade de vida aos idosos promovendo a interação social e ajudando a colmatar os problemas que os atormentam no seu dia-a-dia.

Através deste plano, queremos desenvolver atividades que vão de encontro aos gostos e necessidades dos nossos idosos, favorecendo o contacto com familiares, sócios, amigos, população e outras instituições, potenciando momentos de convívio, alegria e bem-estar.

“O envelhecimento não é “juventude perdida”, mas uma nova etapa de oportunidade e força.” Betty Friedan

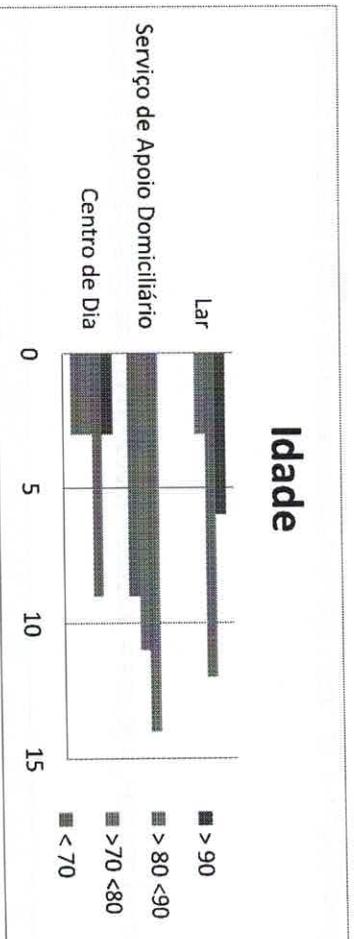
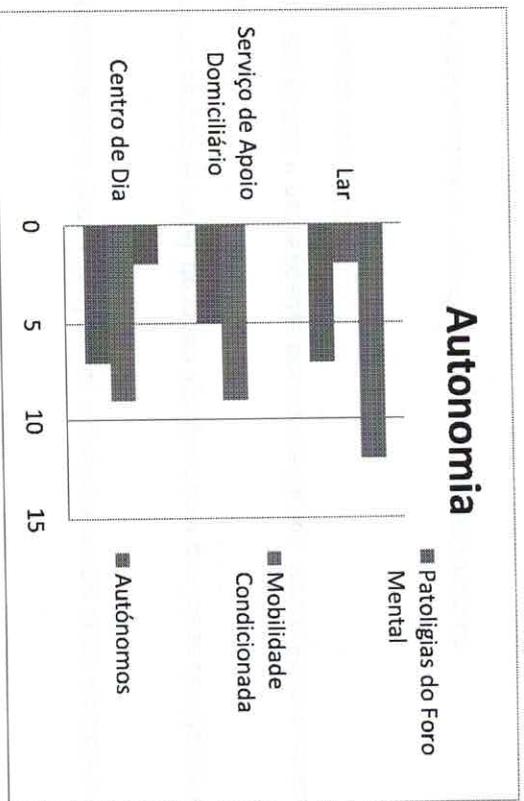
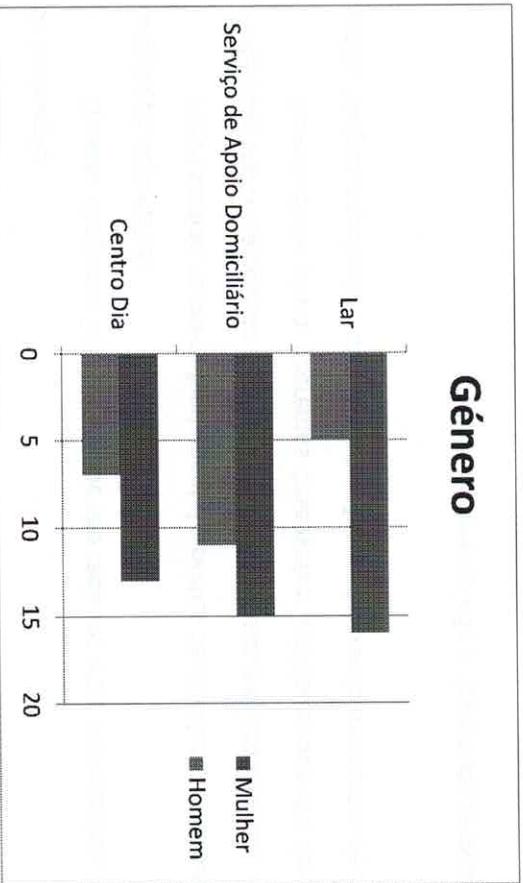
[Handwritten signatures]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	4/30

3. CARATERIZAÇÃO DO PÚBLICO – ALVO





Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	5/30

4. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Meta
1- Promover atividades pessoal e social que vão de encontro aos interesses/necessidades e capacidades dos utentes.	1.1- Promover a diversidade de atividades por área de animação 1.2- Incentivar o utente na participação de atividades segundo a sua avaliação diagnostica 1.3- Realizar atividades satisfatórias para o utente	1.1.1-Nº de atividades 1.2.1-Taxa de participação 1.3.1-Satisfação face às atividades desenvolvidas	1.1.2 =>60% por atividade tipo 1.2.2 =>30% participação ativa =>50% participação passiva 1.3.2 -Satisfação => a 80% (considerando satisfação, nas pontuações 3 e 4 da escala de avaliação utilizada)

[Handwritten signature]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código: AS-PL -01
Edição: 5.11.2021

Pág. 6/30

5. ÁREAS DE ANIMAÇÃO E OBJETIVOS GERAIS

Área	Atelier	Objetivos Gerais
Área Lúdico-Recreativa	- Atelier de Artes - Atelier de Costura - Atelier de Música	Artes Plásticas <ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de lazer e convívio;- Promover a envolvimento dos utentes nas atividades;- Fomentar a criatividade e expressão;- Explorar novas técnicas;- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora;- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade. Costura <ul style="list-style-type: none">- Promover o convívio e entretenimento;- Fomentar a criatividade e expressão;- Estimular o espírito de entreatajuda;- Partilhar conhecimentos e costumes;- Desenvolver a motricidade fina. Viver a Música <ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e entretenimento;- Expressar as suas preferências;- Manter hábitos e hobbies que possuíam antes de entrar para a resposta social.
Área Social e Cultural	- Atelier de Inserção Sociocultural	Festejo de aniversários <ul style="list-style-type: none">- Promover atividades que contribuam para manter as suas redes sociais e familiares. Convívios Intergeneracionais <ul style="list-style-type: none">- Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências. Visitas a Exposições, Feiras, Monumentos



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	7/30

[Handwritten signatures and initials]

Área da Expressão Motora	- Ateliar de Expressão Corporal	- Promover o convívio e entretenimento em grupo. Jogos de Mesa e Tradicionais - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo; - Promover o convívio e o entretenimento; - Promover ocupação do tempo livre.
Área do conhecimento/valorização pessoal	- Ateliar Intelectual formativo; - Ateliar de Comunicação; - Ateliar de Reminiscência; - Ateliar de Culinária; - Ateliar de Jardinagem; - Ateliar de Atividades do Quotidiano.	Caminhadas - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. Ação e Movimento: Bowling, Basket, Circuito, Ginástica, outros - Estimular o espírito de grupo e a entreajuda; - Incentivar os utentes à prática de movimentos simples; - Melhorar o bem-estar físico e mental; - Desenvolver potencialidades competitivas; - Aumentar a autoestima; - Retardar o processo inevitável do envelhecimento. Ateliar Intelectual formativo Histórias contadas na Primeira Pessoa - Promover conhecimento da literatura e das artes cinematográficas nacionais e internacionais; - Fomentar a comunicação oral e escrita; - Promover a relação intergeracional; - Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança; - Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima do cliente. Ateliar de Reminiscência - Estimular a memória remota; - Valorizar o cliente a partir do conhecimento que ele tem do seu passado. Ateliar de Jardinagem: Quintinha



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	8/30

		<ul style="list-style-type: none">- Incentivar à prática de atividades do quotidiano dos utentes;- Partilhar conhecimentos e costumes;- Estimular a destreza manual. <p>Atelier de Culinária</p> <ul style="list-style-type: none">- Partilhar conhecimentos de receitas antigas;- Confeccionar de diferentes produtos estimulando a criatividade;- Estimular a motricidade fina;- Promover o convívio. <p>Atelier de Comunicação</p> <ul style="list-style-type: none">- Promover o contacto com a família;- Proporcionar bem-estar e aumento da autoestima do cliente. <p>Atelier de Atividades do Quotidiano</p> <ul style="list-style-type: none">- Incentivar à continuidade do desenvolvimento das tarefas do dia-a-dia, antes de frequentar a resposta social;- Melhorar a auto-estima;- Manter as rotinas;- Valorizar a sua imagem, de modo a dar continuidade aos cuidados pessoais.
Área Religiosa	- Atelier de Atividades Religiosas	<ul style="list-style-type: none">- Promover momentos de oração;- Desenvolver o lado espiritual e religioso;
Área Cognitiva/Mental	- Atelier de animação cognitiva/mental	<ul style="list-style-type: none">- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;- Estimular a memória;- Promover ocupação de tempo livre;- Promover o convívio e o entretenimento.
Área Ambiental	- Atelier do Meio Ambiente	<ul style="list-style-type: none">- Sensibilizar para a prática de ações que protejam o meio ambiente;- Incutir práticas e hábitos que reduzam a poluição ambiental.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	9/30

6. METODOLOGIAS DE DIVULGAÇÃO

As atividades planeadas serão divulgadas através da página de Facebook, do site institucional, das Planificações Semanais, das Planificações das Atividades (Comemorativas e Rotineiras) afixadas no placard institucional e para atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação e do jornal “O Amanhecer”.

7. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Existem três tipos de Monitorização: semanal, mensal e semestral:
Semanalmente a planificação é avaliada em termos de execução.

No que se refere à monitorização mensal, é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada atelier, verificada a execução das atividades programadas através de um impresso próprio bem como avaliação do cumprimento dos objetivos.

Relativamente à monitorização semestral, é realizada uma reunião com a equipa técnica, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADD e das atividades planeadas. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo semestre.

Por fim, temos a avaliação anual que consiste numa análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento, a existência de pontos menos positivos no PADD. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADD tendo em linha de conta quer a execução das atividades quer o cumprimento dos objetivos.

Nesta mesma avaliação, a equipa técnica delinea as linhas gerais do PADD do próximo ano/período.

ANEXO 1

[Handwritten signatures]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código: AS-PL-01
Edição: 5.11.2021
Pag. 13/30

Anexo 2

Planeamento das

Atividades

Comemorativas

Mês	Dia Comemorativo	Objetivos da Atividade	Descrição das Atividades Estratégicas	Recursos		Orçamento
				Materiais	Humanos	
Janeiro	Dia 6 (Dia de Reis)	<ul style="list-style-type: none">- Estimular a criatividade e o gosto pela música.- Estimular a memória;- Promover momentos de bem-estar e convívio.	<ul style="list-style-type: none">- Momento musical "as janelas"- Construção de Coroas de Reis.	<ul style="list-style-type: none">- Fotocópias;- Leitor de CD's;- CD's;- Computador.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos;- Professora;- Crianças.	5€
	Dia 18 (Dia Internacional do Riso)	<ul style="list-style-type: none">- Proporcionar momentos de convívio e interação.	<ul style="list-style-type: none">- Terapia do Riso através de anedotas e frases motivacionais.	<ul style="list-style-type: none">- Material de desgaste.	<ul style="list-style-type: none">- Animadora;- Idosos.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	14/30

	Dia 21 (Dia Mundial da Religião)	- Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso.	- Momento de Oração e Reflexão com a reza do terço. - Cânticos Religiosos	- Terço	- Animadora - Idosos	5€
	Dia 23 (Dia da Escrita à Mão) (24)	- Incentivar à escrita como forma de comunicação ou de expressar sentimentos.	- Escrever ditos populares, cartas, poemas, canções.	- Material de desgaste.	- Animadora; - Idosos.	5€
	Dia 27 (Dia Internacional do Vinho do Porto)	- Confeccionar de diferentes produtos estimulando a recriação; - Promover o convívio.	- Confeção de uma sobremesa com vinho do porto.	- Ingredientes	- Animadora; - Idosos.	20€
Fevereiro	Dias (a definir) Elaboração de fantasias de Carnaval)	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a imaginação.	- Elaboração das fantasias para o Carnaval.	- Material diverso.	- Animadora; - Idosos.	100€
	Dia 02 (Dia de Nossa Senhora das Candeias) (03)	- Incentivar à renovação dos espaços; - Estimular a motricidade fina e a destreza manual.	- Construção de um motivo decorativo com a imagem da N.ª Senhora das Candeias.	- Tela; - Pincéis; - Tintas; - Cola; - Tecidos.	- Animadora; - Idosos.	30€
	Dia 05 (Dia Mundial da Nutella) (04)	- Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Confeção de uma receita que contenha "Nutella".	- Ingredientes.	- Cozinheira; - Animadora; - Idosos;	10€
	Dia 11 (Dia Mundial do Doente)	- Promover a partilha de conhecimentos; - Fomentar crenças religiosas.	- Fazer a oração do Doente.	- Livro de Orações	- Animadora; - Idosos; - Voluntária.	5€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	15/30

Março	Dia 13 (Dia Mundial da Rádio) (11)	- Estabelecer contacto com a comunidade através deste meio de comunicação; - Expressar emoções através da música.	- Visitar uma rádio online. - Fazer a rádio CSNC com discos pedidos.	- Transporte.	- Animadora; - Idosos; - Funcionária - Direção.	20€
	Dia 14 (Dia do Amor)	- Estimular a memória; - Fomentar momentos de diálogo. - Promover a escrita.	- Troca de cartas carinhosas com uma Instituição sorteada. As mesmas poderão ser enviadas através de e-mail.	- Papel; - Caneta.	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 22 (Dia do Pensamento)	- Promover a criatividade.	- Elegger os melhores pensamentos para elaboração de uma tela motivacional.	- Tela; - Pinceis; - Tintas.	- Animadora; - Idosos.	20€
Março	Dia (a definir) (Desfile de Carnaval)	- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; - Integrar os utentes nas festividades da comunidade; - Fomentar a intergeracionalidade.	- Desfile de Carnaval; - Baile de Carnaval na Banda Filarmónica.	- Disfarces de Carnaval; - Transporte; - Lanche.	- Animadora; - Idosos; - Funcionárias; - Direção.	20€
	Dia 01 (Carnaval)	- Valorizar os costumes e tradições; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição;	- Desfile de Carnaval na Instituição. - Lanche.	- Disfarces de Carnaval; - Lanche.	- Animadora; - Idosos; - Funcionárias; - Direção.	20€
	Dia 02 (Quaresma)	- Fomentar crenças religiosas.	- Enfeitar a Capela com adereços Roxos.	- Tecidos - Agulhas - Linhas - Flores	- Animadora; - Idosos	40€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	16/30

Dia 08 (Dia Internacional da Mulher)	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Incentivar ao cuidado da autoestima e bem-estar; - Proporcionar momentos de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de lembrança como marco da data festiva; - Tratamento de unhas e/ou cabelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fio; - Resina; - Ervas e flores desidratadas; - Formas; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	30€
Dia 15 (Dia Mundial do Sono)	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a memória; - Promover momentos de diálogo na partilha de acontecimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Histórias Contadas na Primeira Pessoa: "Diálogo sobre o tema" 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel - Caneta - Audiovisuais 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	10€
Dia 19 (Dia de São José) (18)	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de lembrança como marco da data festiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	20€
Dia 21 (Dia Mundial da Árvore e da Poesia)	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar à leitura e escrita; - Estimular a motricidade e a criatividade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma árvore com poemas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas; - Materiais de desgaste. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	20€
Dia 26 (Dia do Livro Português)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o diálogo/debate de ideias; - Fomentar a partilha de conhecimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Histórias Contadas na Primeira Pessoa: "A importância da leitura"; - Ditos Populares 	<ul style="list-style-type: none"> - Material diverso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	10€
Dia 28 (Dia Mundial do Teatro)	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao interesse pelas atividades culturais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visualização de uma peça de Teatro 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo de Teatro; - Animadora; - Idosos; 	20€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	17/30

Abri	Dias a Definir (Decoração da Instituição para a Páscoa)	- Gerar momentos de convívio. - Fomentar a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Gerar momentos de convívio e bem-estar entre os utentes; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	- Decoração da Instituição.	- Material de desgaste; - Cola; - Marcadores; - Tintas; - Papel Crepe; - Cascas de ovo; - Linhas.	- Direção; - Funcionárias. - Animadora; - Idosos.	20€
	Dia 02 (Dia Internacional do Livro Infantil) (01)	- Gerar momento de convívio intergeracional; - Estimular o gosto pela leitura.	- Leitura de Contos Infantis online; - Construção de Personagens.	- Vários	- Animadora; - Idosos; - Professora; - Crianças.	15€
	Dia 06 (Dia Mundial da Atividade Física)	- Fomentar o bem-estar físico e psicológico dos utentes; - Estimular a prática de exercício físico.	- Carninhada matinal; - Exercícios de ginástica Geriátrica.	- Material diverso.	- Animadora; - Fisioterapeuta; - Idosos.	10€
	Dia 07 (Dia Mundial da Saúde)	- Sensibilizar os idosos sobre a temática.	- Ação de sensibilização; - Rasteiro.	- Audiovisuais; - Balança; - Aparelho de tensão; - Oxímetro.	- Animadora; - Idosos; - Enfermeira.	10€
	Dia 14 (Dia Internacional do Café)	- Promover momentos de convívio e bem-estar.	- Conversa sobre os benefícios/malefícios do café na saúde; - Confeção de uma receita que contenha café.	- Audiovisuais	- Animadora; - Enfermeira; - Idosos.	5€

[Handwritten signature]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	18/30

Maio	Dia 17 (Páscoa)	- Valorizar a data festiva; - Manter hábitos e tradições.	- Construção de sacos de amêndoas. - Distribuição de sacos de amêndoas como marco da data festiva em questão.	- Sacos; - Atilhos; - Pacotes de Amêndoas.	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia 22 (Dia Mundial da Terra)	- Incentivar à prática de atividades do quotidiano dos utentes; - Estimular a destreza manual.	- Plantar uma flor.	- Sementes - Terra; - Recipientes recicláveis para servir de barro.	- Animadora; - Idosos.	40€
	Dia 25 (Dia da Liberdade)	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade.	- Construção de Cravos; - Recreação de um momento sobre o tema.	- Materiais de desgaste; - Audiovisuais.	- Animadora; - Idosos.	10€
Maio	Dia 29 (Dia Mundial da Dança)	- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer.	- Momento musical.	- Vários	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 02 (Dia da Mãe)	- Estimular a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Proporcionar momentos de convívio.	- Construção de lembrança como marco da data festiva "Todos temos uma mãe".	- Materiais Diversos.	- Animadora; - Idosos.	30€
	Dia 04 (Dia Internacional do Bombeiro)	- Proporcionar momentos de bem-estar e lazer.	- Visita ao quartel dos bombeiros.	- Transporte.	- Animadora; - Idosos; - Funcionárias; - Direção;	10€
	Dia 05 (Dia Mundial da Higiene das Mãos)	- Incluir nos utentes hábitos saudáveis.	- Dinâmica de grupo.	- Audiovisuais	- Animadora; - Idosos.	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pag.	19/30

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Dia 06 (Dia Internacional sem dieta)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar conhecimentos de receitas; - Confeccionar produtos estimulando a criatividade; - Promover o convívio. 	- Confeção de uma receita à escolha.	- Produtos alimentares.	- Animadora; - Idosos;	30€
Dia 13 (Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos)	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um momento de cariz religioso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de um acessório religioso; - Visualização de Missa na TV, em Direto do Santuário de Fátima; - Diálogo sobre o tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Missangas; - Fio; - Cruz; - Fechos; - TV 	- Animadora; - Idosos.	20€
Dia 13 (Dia da Espiga)	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar costumes e tradições; - Proporcionar momentos de bem-estar e lazer. 	- Construção de um ramo com os elementos da espiga;	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de desgaste; - Flores. 	- Animadora; - Idosos.	10€
Dia 15 (Dia Internacional da Família) (13)	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a intergeracionalidade; - Promover a aproximação com os familiares; - Desenvolver a motricidade fina; - Valorizar o papel do utente na família; 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboração de uma árvore da família institucional; - Lanche convívio e atividades entre os utentes e seus familiares; 	<ul style="list-style-type: none"> - Papel de cenário; - Tintas; - Adereços; - Fotografias; - Material de desgaste; - Fotos; - Lanche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos; - Familiares. 	30€
Dia 17 (Dia Mundial da Internet e das Telecomunicações)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o contacto com familiares/amigos. 	- Contactar familiares e amigos através dos meios de comunicação.	- Audiovisuais	- Animadora; - Idosos.	5€
Dia 20 (Dia das Abelhas)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar conhecimentos de receitas; 	- Confeção de bolos.	- Produtos alimentares.	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos; - Cozinha. 	30€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	20/30

		<ul style="list-style-type: none"> - Confeccionar produtos estimulando a recriação; - Promover o convívio. 				
	Dia 26 (Dia da Espiga)	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar costumes e tradições; - Proporcionar momentos de bem-estar e lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de um ramo com os elementos da espiga; 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais de desgaste; - Flores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	10€
Junho	Dia 01 (Dia Mundial da Criança)	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio intergeracional e o entretenimento; - Promover ocupação do tempo livre. - Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de lembrança para os idosos oferecerem às crianças; - Jogos Tradicionais no pátio da Escola; - Lanche de convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolinas; - Tesouras; - Marcadores; - Cola; - Lanche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos; - Funcionárias; - Direção; - Crianças da Escola Primária de Vila do Carvalho. 	20€
	Dia 09 (Dia do Chá Gelado) (10)	<ul style="list-style-type: none"> - Partilhar conhecimentos de receitas; - Incentivar à hidratação; - Promover o convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção de chá gelado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ingredientes 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	20€
	Dias 13 a 23 (Decoração da Instituição para a Época Festiva)	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; 	<ul style="list-style-type: none"> - Decoração de um espaço da Instituição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Materiais Diversos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Idosos. 	20€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	21/30

Julho	Dia 23 (Dia Olímpico)	- Promover momentos de bem-estar e convívio; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	- Circuito com diversos exercícios adaptados ao público-alvo.	- Material diverso.	- Animadora; - Fisioterapeuta; - Idosos.	10€
	Dia 24 (Dia de São João)	- Promover a intergeracionalidade; - Fomentar momentos de bem-estar e lazer;	- Baile de São João; - Sardinhada.	- Sistema de Som; - CD's; - Microfones.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos; - Convidados.	50€
	Dia 01 (Dia Mundial das Bibliotecas)	- Sensibilizar para a importância da leitura e escrita; - Fomentar momentos de convívio.	- Visita guiada à Biblioteca/Visita de um Técnico da Biblioteca. - Espaço Snoezelen. - Visita ao museu do conto. biblioteca@cm_covilha.pt	- Transporte.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos.	10€
Dia 07 (Dia Mundial do chocolate)		- Proporcionar momentos de convívio e troca de conhecimentos.	- Confeção de uma receita que contenha chocolate. - Degustação de diferentes tipos de chocolate.	- Ingredientes	- Cozinha; - Animadora; - Idosos;	20€
	Dia 20 (Dia do Amigo)	- Promover a amizade e os afetos.	- Dinâmica de grupo "O Amigo".	- Materiais de desgaste	- Animadora; - Idosos.	10€

J. Silva



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	22/30

Agosto	Dia 25 (Dia de São Tiago)	- Promover momentos de bem-estar e convívio;	- Visita à Feira de São Tiago	- Transporte.	- Direção; - Funcionárias; - Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 25 (Dia Mundial dos Avós)	- Reforçar a união geracional; - Celebrar o amor que une netos e avós; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes. - Estimular e potenciar as diferentes áreas do desenvolvimento cognitivo; - Promover a ocupação do tempo livre.	- Fazer chegar os netos aos avós, através de visitas/vídeos.	- Lanche.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos; - Familiares.	20€
Setembro	Dia 11 (Dia de Brincar na Areia)	- Estimular e potenciar as diferentes áreas do desenvolvimento cognitivo; - Promover a ocupação do tempo livre.	- Atividade de estimulação cognitiva.	- 1 recipiente com areia; - objetos diversos.	- Animadora; - Idosos;	10€
	Dia 19 (Dia Mundial da Fotografia)	- Proporcionar momentos de bem-estar emocional; - Evidenciar os espaços característicos da Aldeia.	- Decoração de um Espaço com Fotografias dos lugares mais emblemáticos de Aldeia do Carvalho. - Elaboração do Calendário 2022.	- Fotógrafo; - Máquina Fotográfica.	- Animadora; - Idosos.	80€
	Dia 08 (Dia Mundial da Fisioterapia)	- Gerar momentos de bem-estar físico e emocional; - Estimular o desenvolvimento motor.	- Atividade a definir. - "A importância do papel do Fisioterapeuta com a Terceira Idade"	- Materiais Diversos; - Sistema de Som.	- Fisioterapeuta; - Animadora; - Idosos.	10€



**Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022**

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	23/30

	<p>Dia 24 (Comemoração do 42º Aniversário da Instituição)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao convívio entre as diferentes valências da Instituições e familiares; - Promover a intergeracionalidade; - Estimular momentos de bem-estar e lazer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arruada pelas ruas de Vila do Carvalho; - Romagem ao cemitério; - Missa; - Almoço de Convívio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementos Decorativos; - Almoço. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunidade Institucional; - Convidados; - Familiares. 	20€
	<p>Dia 29 (Dia Mundial do Coração)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consciencializar os utentes sobre o tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ação de Sensibilização. - Rastreio Cardiovascular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vários 	<ul style="list-style-type: none"> - Voluntários (exemplo: Estudantes de Medicina da UBI); - Enfermeira; - Fisioterapeuta; - Animadora; - Idosos; - População. 	10€
	<p>Dia 30 (Dia Mundial da Música e Dia Internacional do Idoso)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o convívio entre instituições. - Fomentar o gosto pela música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Convívio Intergeracional com outra Instituição; - Atividade Musical. 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte; - Lanche. 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos. 	10€
	<p>(A definir) Viagem Anual 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incentivar ao convívio entre os participantes; - Quebrar rotinas; - Conhecer lugares; 	<ul style="list-style-type: none"> - Viagem a um local a definir 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte; - Alimentação 	<ul style="list-style-type: none"> - Direção; - Animadora; - Funcionárias; - Idosos; - Familiares. 	750€
Outubro	<p>Dia 04 (Dia Mundial do Animal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer o contacto com o ambiente e os animais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Visitar a Quinta Pedagógica do Fundão 	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Direção; - Animadora; - Funcionárias; - Idosos. 	10€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	25/30

Novembro	Dia 28 (Dia Mundial da Terceira Idade)	- Proporcionar momentos de ocupação do tempo livre. - Oferecer momentos de bem-estar e convívio;	- Lanche de Convívio	- Materiais de desgaste. - Elementos para lanche; - Audiovisuais.	- Direção; - Animadora; - Funcionárias; - Idosos.	30€
	Dia 05 (Dia Mundial do Cinema)	- Proporcionar momentos de convívio;	- Tarde Cinematográfica.	- DVD; - Leitor de DVD; - Retroprojektor.	- Animadora; - Idosos.	5€
	Dias 01 a 10 (Decoração de um espaço na Instituição)	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio; - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	- Decoração de um espaço na Instituição.	- Material Diverso.	- Animadora; - Idosos.	10€
	Dia 11 (Dia de São Martinho)	- Orientar os utentes no tempo; - Lembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; - Gerar momentos de convívio.	- Festa de São Martinho.	- Material Diverso.	- Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos.	10€

[Handwritten signature]



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código: AS-PL -01
Edição: 5.11.2021
Pág. 26/30

Dezembro	Dia 14 (Dia Mundial da Diabetes)	- Sensibilizar para a temática;	- Debate de ideias sobre o tema.	- Audiovisuais	- Enfermeira; - Animadora; - Idosos.	5€
	Dias 01 a 16 (Decoração da Instituição para a Época Natalícia)	- Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade; - Promover momentos de bem-estar e convívio. - Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante.	- Decoração de um espaço na Instituição.	- Material Diverso.	- Animadora; - Idosos.	90€
	Dia 08 (Dia da Imaculada Conceição)	- Fomentar a prática religiosa;	- Missa; - Proclamação.	- Mantas para as janelas.	- Funcionárias; - Idosos.	5€
	Dia 15 (Dia Internacional do Chá)	- Estimular as várias áreas do desenvolvimento cognitivo.	- Atividade de Estimulação cognitiva (olfato e paladar)	- Vários tipos de chá	- Animadora; - Idosos.	20€
	Dia (a definir) (Festa de Natal)	- Promover a integração dos utentes nas festividades da instituição; - Estimular a memória; - Proporcionar momentos entre a comunidade Institucional e Familiares.	- Colaboração na realização da Festa de Natal; - Atuação de diversos artistas; - Lanche ajantarado.	- Fatos; - Sistema de som; - Microfones; - Focos; - Transporte; - Lanche Ajantarado.	- Artistas; - Animadora; - Funcionárias; - Direção; - Idosos; - Familiares.	400€ (prendas) 120€
Orçamento Total						2660€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	27/30

Nota: *Valor estimado face aos recursos necessários para realizar as atividades.

* As atividades não incluem valores em géneros alimentares. Estes serão comunicados posteriormente e estarão sujeitos a aprovação por parte da Direção.

Anexo 3

Planeamento das

Atividades

Rotineiras

Área	Frequência	Estratégias e Atividades	Recursos envolvidos		
			Materiais	Humanos	Financeiros*
Área da Expressão Motora	3xpor semana	- Caminhadas; - Ação e Movimento: Bowling, Basket, Circuito, ginástica, outros	- Materiais	-Fisioterapeuta - Ajudante de Ação Direta - Animadora	50€



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social Ano 2022

Código: AS-PL-01
Edição: 5.11.2021
Pág. 28/30

Área Cognitiva/Mental	1xpor semana	- Atelier de animação cognitiva/mental (jogos de associação de imagens, sons, jogos de memória, jogos de lógica e raciocínio)	- Jogos cognitivos; - Computador; - Rádio; - Fotografias.	- Profissionais Externos - Ajudante de Ação Direta - Animadora	50€
Área Religiosa	1xpor semana	- Atelier de Atividades Religiosas (Terço, Missas, Tradições Religiosas)	- Terço; - Materiais diversos.	- Voluntária - Ajudante de Ação Direta - Animadora	20€
Área Lúdico-Recreativa	1xpor semana	- Atelier de Artes - Atelier de Costura - Atelier de Música	- Materiais diversos.	- Direção - Animadora - Ajudante de Ação Direta - Voluntários	200€
Área Social e Cultural	1xpor semana	- Convívios Intergeracionais - Visitas a Exposições, Feiras, Monumentos - Jogos de Mesa e Tradicionais	- Transporte; - Géneros Alimentares; - Materiais Diversos. - Materiais Diversos.	- Direção - Animadora - Ajudante de Ação Direta - Voluntários - Convidados	400€ <small>*Não inclui géneros alimentares</small>
	6 Palestras	“Serões com história”	- Materiais Diversos.		



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL-01
Edição:	5.11.2021
Pág.	29/30

Área do conhecimento/valorização pessoal	1º por semana	-Atelier Intelectual formativo; -Atelier de Comunicação; -Atelier de Reminiscência; -Atelier de Culinária; -Atelier de Jardinagem -Atelier de Atividades do Quotidiano.	- Ingredientes e utensílios de culinária; - Utensílios de jardinagem, sementes e plantas; - Materiais diversos; - Impressões	- Animadora - Ajudante de Ação Direta - Voluntários	150€
	Trimestral				
Orçamento Total					3460€

Nota: *valor estimado face aos recursos necessários para realizar as atividades.



Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social
Ano 2022

Código:	AS-PL -01
Edição:	5.11.2021
Pág.	30/30

Validação do PADD:

Técnica Responsável (Animadora Sociocultural)	Diretora Técnica
Assinatura: <i>Rosa Santos</i>	Assinatura: <i>Susana Carvalho</i>
Data: <i>17 / 11 / 2021</i>	Data: <i>17 / 11 / 2021</i>

Aprovado em reunião de Direção de 17/11/2021

Presidente	Vice-Presidente	Tesoureiro	Secretário	Vogal	Vogal
<i>Pinheiro</i> Jaime da Silva Chiquita	<i>Alaio</i> João José Antunes Mariano	<i>Antunes</i> António Júlio Gomes Morgado	Maria José Gomes N. Morgado Nunes	<i>Almeida</i> José Alberto de Jesus Almeida	<i>Fonseca</i> António da Fonseca Pina

Aprovado em Assembleia Geral realizada a 20/11/2021