



ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DEFICIENTES VISUAIS
DO DISTRITO DE BRAGA

PLANO DE ATIVIDADES 2023

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
ENTIDADE	4
MISSÃO.....	4
VISÃO	4
VALORES.....	4
ANÁLISE ESTRATÉGICA.....	5
ORGANOGRAMAS.....	6
RESPOSTAS SOCIAIS	Error! Bookmark not defined.
ATIVIDADES A REALIZAR.....	8
<i>Área Técnica:</i> Reabilitação Terapêutica	8
<i>Área Técnica:</i> Psicologia.....	15
<i>Área Técnica:</i> Serviço Social.....	17
<i>Área Técnica:</i> CAVI.....	Error! Bookmark not defined.
PROJETOS TRANSVERSAIS	19
CONCLUSÃO	21

INTRODUÇÃO

O Plano Anual de Atividades é um instrumento de organização e gestão da AADVDB, o qual define as ações a desenvolver, ao longo do ano de 2023. É um documento flexível, podendo verificar-se a necessidade da sua reformulação ao longo do ano, permitindo a integração de iniciativas que surjam e que sejam consideradas pertinentes, desde que apresentadas à direção e devidamente planificadas pelos seus proponentes. Enquanto instrumento de gestão e documento diferenciado, o plano anual de atividades obedece a uma lógica de integração e articulação.

O objetivo deste Plano é descrever as atividades que a instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2023, tendo em conta as respostas sociais que presta, as atividades que perspetiva e os recursos humanos e os materiais disponíveis.

A AADVDB, enquanto instituição de cariz social de promoção, proteção e integração das pessoas com deficiência visual, está cada vez mais comprometida em dotar a comunidade e a sociedade em geral, de informações que permitam desmistificar mitos e estereótipos criados em torno da deficiência visual. Neste sentido, em 2023 destacamos o projeto de âmbito cultural e de inovação social, *Rádio União – A Nossa Voz*, uma rádio com uma linha programática bastante abrangente e diversificada, para alcançar todo o tipo de populações, incidindo na problemática da deficiência, propondo-se a promover a inclusão plena das pessoas com deficiência e populações seniores, que estejam em situação de exclusão social. O projeto da Rádio terá início em finais de 2022, mantendo-se um projeto em aberto e em constante desenvolvimento.

À semelhança de anos anteriores, a AADVDB manteve atividades que já integram a rotina associativa dos nossos utentes, mas procurou apresentar atividades de carácter diferenciador de forma a proporcionar experiências que promovam o bem-estar físico e psicológico dos mesmos. A execução deste Plano, só é possível graças ao esforço e dedicação de todos os recursos, humanos, logísticos, físicos, materiais e financeiros.

ENTIDADE

Designação	Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga
NIF	503830208
Telefone/Fax	253634792 / 253637130
Email	pvlaadvdb@gmail.com

MISSÃO

Apoiar os deficientes visuais e suas famílias, fomentando a sua reabilitação emocional, capacitação, autonomia e sociabilização e promovendo uma melhor qualidade de vida, através de uma equipa dinâmica e motivada.

VISÃO

Ser a referência no apoio à deficiência visual, com práticas inovadoras e com elevados padrões de qualidade, construindo uma sociedade solidária e aberta à diferença.

VALORES

- Apoio** - promover a autonomia e bem-estar;
- Humanismo** - dar valor às pessoas;
- Respeito** – basear a nossa conduta em princípios éticos;
- Altruísmo** – dedicar atenção às necessidades individuais;
- Inovação** - incentivar a criatividade individual;
- Solidariedade** - compreender, aceitar e ajudar;
- Responsabilidade** – ter consciência das nossas ações.

RESPOSTAS SOCIAIS

- Reabilitação;
- Animação Sociocultural;
- Psicologia;
- Serviço Social;
- CAVI.

ANÁLISE ESTRATÉGICA

Eixos	Objetivos	Atividades	Responsável	Prazo
Sustentabilidade Financeira	Melhorar a sustentabilidade financeira da AADVDB no domínio económico e financeiro.	Campanhas de angariação de fundos, devidamente discutidas e planeadas com as entidades que conosco trabalham neste sentido;	Direção	2023
		Continuação dos esforços de alteração do acordo com a SS;	Direção	2023
		Rentabilização das instalações	Direção	2023
		Maximizar os proveitos; (cotas e formas de as cobrar, multas e donativos)	Direção	2023
		Campanhas de angariação de associados cooperantes que garantam continuidade de colaboração com a Associação	Toda a Direção e todos os colaboradores	2023
Qualidade e Melhoria Contínua	Consolidar os aspetos relativos à qualidade e melhoria contínua	Manutenção de um sistema de Gestão de Qualidade, de acordo com o referencial EQUASS;	Gestor(a) da Qualidade	2023
Recursos Humanos	Ajustar as competências dos colaboradores da AADVDB às necessidades da organização e dos seus utentes, respeitando sempre que possível os seus gostos e anseios	Formação, sobretudo interna, no âmbito da Deficiência Visual	Direção e Direção Técnica	2023
		Aplicação do inquérito de satisfação dos colaboradores e utentes	Direção Técnica	2023
Higiene e Segurança no Trabalho	Continuar o processo de criação de condições de segurança dentro das instalações da AADVDB	Melhorar a saída de emergência, elaborar planos de evacuação, colaborar com as autoridades competentes nesta área	Gestão da Qualidade	2023
Utentes	Manter um conjunto cada vez mais alargado e geograficamente melhor distribuído de utentes	Pesquisa sistemática a nível distrital de potenciais utentes da AADVDB	Todos os Serviços Técnicos e Direção	2023

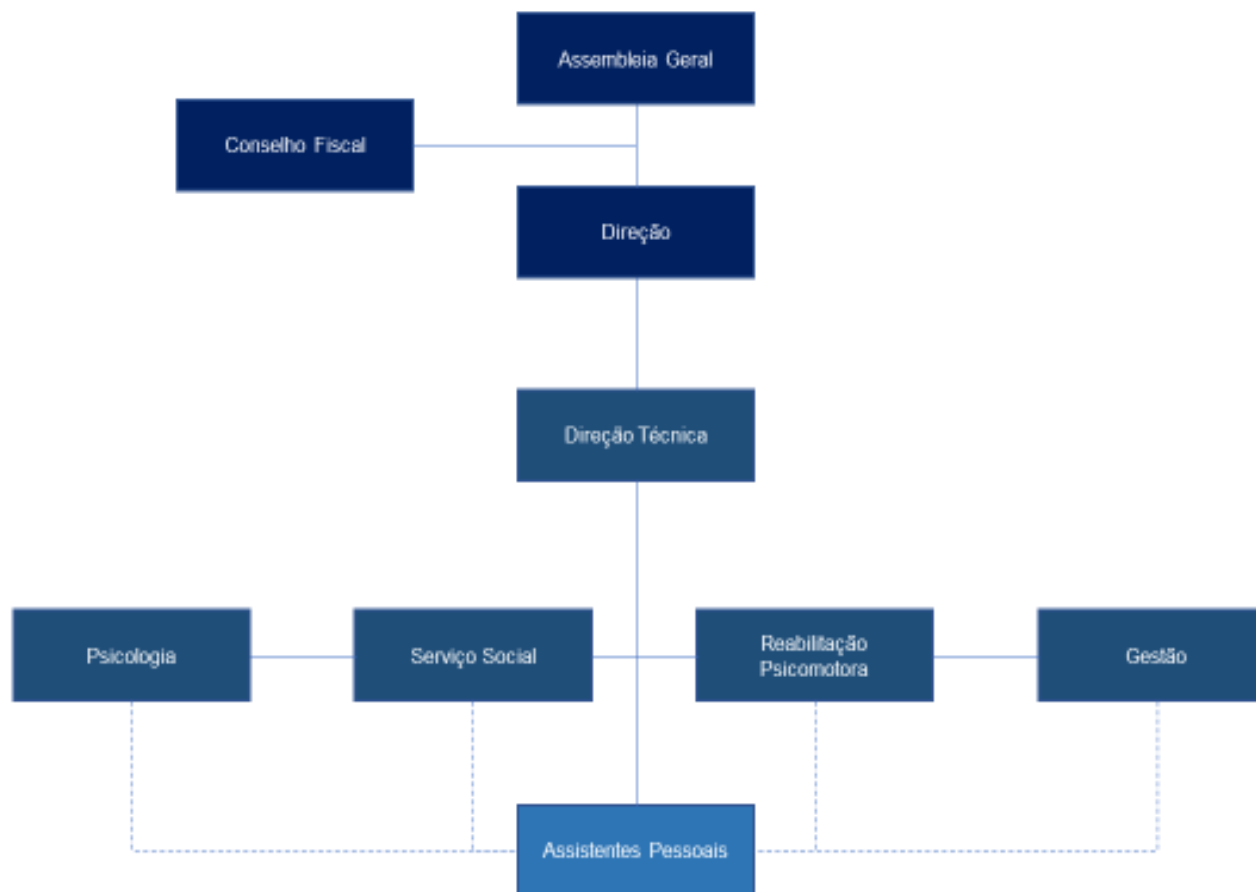
ORGANOGRAMAS



ORGANOGRAMA

CAVI – CENTRO DE APOIO A VIDA INDEPENDENTE DA PÓVOA DE LANHOSO

ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DEFICIENTES VISUAIS DO DISTRITO DE BRAGA



ATIVIDADES A REALIZAR

Área Técnica: Reabilitação Terapêutica

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Promover/ Manter a capacidade motora	- Ginástica e sessões de atividade motora	Utentes	Humanos: Técnico de Reabilitação, Monitoras;	Materiais: - Polivalente - Piscinas Municipais - Veículos da AADVDB	Financeiros: Combustível	Técnico de Reabilitação	Anual	5 a 6 vezes por mês
	- Hidroginástica							4 vezes por semana
Sessões de atividade física adaptada	- Showdown							

<p>Estimulação Cognitiva em contexto lúdico/ Destreza Manual</p>	<p>- Jogos de memória - Jogos de mesa - Jogos de cultura- geral</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: Técnico de Reabilitação Animadora Sociocultural Monitoras; Materiais: - Jogos de cartas - Jogos de tabuleiro - Dominó Financeiros: Não aplicável</p>	<p>Técnico de Reabilitação Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>4 Vezes por semana</p>
<p>Promover autonomia na locomoção</p>	<p>Sessões de Orientação e Mobilidade</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: Técnico de Reabilitação Materiais: - Veículos da AADVDB (quando for serviço externo) Financeiros: Combustível</p>	<p>Técnico de Reabilitação</p>	<p>Anual</p>	<p>1 Vez por semana</p>

<p>Explorar novos interesses e aptidões; Incentivar a aprendizagem lúdica e livre</p>	<p>Ateliers de Atividades Lúdico Expressivas: Trabalhos Manuais.</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: -Animadora sociocultural -Monitores</p> <p>Materiais: Em projeto</p> <p>Financeiros: A definir</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>4 Atividades por semana</p>
<p>Fomentar nos utentes um maior sentimento de autorrealização e independência.</p>	<p><u>Alfabetização:</u> Aprendizagem/Treino da Assinatura a Negro</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: Animadora Sociocultural</p> <p>Materiais: - Régua (guia), esferográfica, cadeiras, sala, mesas</p> <p>Financeiros: Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 Sessão por semana</p>

<p>Prevenir o desenvolvimento de possíveis doenças</p>	<p>Semana da Saúde</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: -Animadora sociocultural -Monitora</p> <p>Materiais: - Sala, mesas, cadeiras - Calculadora - Material médico (Medidores de Tensão; Glicose e Colesterol)</p> <p>Financeiros: Não se aplica</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 vez por mês</p>
<p>Preservar a identidade dos utentes, desenvolvendo as suas capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional e das relações interpessoais</p>	<p>Comemoração dos aniversários dos utentes</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: Equipa</p> <p>Materiais: Mesas, Cadeiras</p> <p>Financeiros: - Lanche (bolo de aniversário e bebidas)</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Anual</p>	<p>1 Atividade por utente</p>

<p>Promover visitas Culturais</p>	<p>Lóbios – Peneda Gerês</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: -Técnico de Reabilitação -Animadora Sociocultural -Monitoras</p> <p>Materiais: -Veículos da AADVDB</p> <p>Financeiros: - Combustível</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Fevereiro</p>	<p>1 Atividade</p>
<p>Promover Visitas Culturais</p>	<p>Visita ao Santuário de Fátima</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: - Equipa</p> <p>Materiais: -Veículos da AADVDB</p> <p>Financeiros: - Combustível</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Abril</p>	<p>1 Atividade</p>
<p>Promover o bem-estar físico e o equilíbrio psicoemocional através de atividades de lazer</p>	<p>Realização de passeios de bicicleta Tandem</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: - Equipa</p> <p>Materiais: -Veículos da AADVDB</p> <p>Financeiros: - Combustível - Manutenção das Bicicletas</p>	<p>Técnico de Reabilitação</p>	<p>Anual</p>	<p>A definir</p>

	Realização de Caminhadas	Utentes	<p>Humanos: - Equipa</p> <p>Materiais: Não se aplica</p> <p>Financeiros: Não se aplica</p>	Técnico de Reabilitação	Anual	A definir
Promover o desenvolvimento intelectual e a participação grupal	<p><u>Atividades de Difusão:</u></p> <p>- Leitura de Histórias</p> <p>- Audição de Vídeos de interesse motivacional</p> <p>- Debate de temas da atualidade ou de interesse grupal</p>	Utentes	<p>Humanos: Animadora Sociocultural</p> <p>Materiais: - Sala, mesas, cadeiras - Veículos da AADVDB</p> <p>Financeiros: Não se aplica</p>	Animadora Sociocultural	Anual	1 Atividade mensal
Recordar costumes e tradições	Comemoração dos Santos Populares: Sardinhada	Direção, colaboradores e Utentes	<p>Humanos: - Equipa</p> <p>Materiais: - Sala - Mesas, Cadeiras - Veículos da AADVDB - Utensílios de cozinha, cadeiras, mesas, aparelhagem de música</p> <p>Financeiros: - Combustível - Produtos alimentares</p>	Animadora Sociocultural	Junho	1 Atividade

	Magusto	Utentes	<p>Humanos: Equipa</p> <p>Materiais: - Sala - Mesas, Cadeiras - Veículos da AADVDB - Utensílios de cozinha, cadeiras, mesas, aparelhagem de música</p> <p>Financeiros: - Combustível - Castanhas - Bebidas</p>	Animadora Sociocultural	Novembro	1 Atividade
Proporcionar aos utentes atividades ao ar livre	Verão em Movimento	Utentes	<p>Humanos: - Animadora sociocultural - Técnico de Reabilitação - Equipa</p> <p>Materiais: - Veículos da AADVDB</p> <p>Financeiros: - Combustível</p>	Animadora Sociocultural Técnico de Reabilitação	Julho/Agosto/ Setembro	3 Atividades semanais
Sensibilizar as crianças e a comunidade escolar, mobilizando a sua participação para a superação da discriminação de que são alvo as pessoas com Deficiência Visual	Sessões de sensibilização sobre a problemática da Deficiência Visual nas EB1 e EB2 com a visualização de Filme de Hellen Keller	Comunidade Escolar	<p>Humanos: - Animadora Sociocultural - Técnico de Reabilitação - Monitoras - Utentes</p> <p>Materiais: - Cenários e guarda roupa - Veículos da AADVDB</p> <p>Financeiros: - Combustível</p>	Animadora Sociocultural Corresponsável - Técnico de Reabilitação	A definir	2 Escolas

Área Técnica: Psicologia

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Promover uma boa qualidade de vida e a saúde mental dos utentes	Apoio Psicológico - Intervenção psicológica individual em temáticas como a depressão e ansiedade	Utentes	Humanos: Psicóloga	Materiais: Gabinete de atendimento e processos dos utentes	Financeiros: Não se aplica	Psicóloga	Anual	10 Atendimentos Anuais
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes, apoiando o seu saudável crescimento	Apoio Psicossocial: - Atendimentos individuais em articulação a Assistente Social	Utentes	Humanos: Psicóloga (em articulação com a Assistente Social)	Materiais: Gabinete de atendimento e processos dos utentes	Financeiros: Não se aplica	Psicóloga	Anual	3 Atendimentos anuais

Área Técnica: Serviço Social

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Avaliar as necessidades de cada utente e diagnosticar situações-problema	Atendimento e acompanhamento Social: -Atendimentos individuais; -Aquisição de Ajudas técnicas;	Utentes e familiares	Humanos: Técnico de Serviço Social Materiais: Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente Financeiros: Não se aplica	Assistente Social	Anual	10 Atendimentos Anuais		
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes apoiando o seu saudável crescimento	Acompanhamento Psicossocial - Visitas Domiciliárias; -Atendimentos individuais em articulação com a Psicóloga	Utentes	Humanos: Assistente Social Materiais: Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente Financeiros: Combustível	Assistente Social	Anual	3 Visitas Domiciliárias/ Atendimentos Anuais		

Área Técnica: CAVI

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Avaliar as necessidades de cada utente e diagnosticar situações-problema	Atendimento e acompanhamento Social: -Atendimentos individuais; -Aquisição de Ajudas técnicas;	Utentes e familiares	Humanos: Técnico de Serviço Social Materiais: Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente Financeiros: Não se aplica	Assistente Social	Anual	10 Atendimentos Anuais		
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes apoiando o seu saudável crescimento	Acompanhamento Psicossocial - Visitas Domiciliárias; -Atendimentos individuais em articulação com a Psicóloga	Utentes	Humanos: Assistente Social Materiais: Telefone Gabinete de atendimento e processos do utente Financeiros: Combustível	Assistente Social	Anual	3 Visitas Domiciliárias/ Atendimentos Anuais		

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Maximizar os recursos internos e externos dos utentes, apoiando o seu saudável crescimento	<p>Apoio</p> <ul style="list-style-type: none"> -Atendimentos individuais - Visitas Domiciliárias - Chamadas de Monitorização - Avaliações - Relatórios 	Beneficiários	<p>Humanos: Técnica de Gestão, Técnica de Serviço Social, Técnica de Psicologia e Técnica De Reabilitação Psicomotora</p> <p>Materiais: Gabinete de atendimento; Processos dos utentes; Transporte</p> <p>Financeiros: Transporte - Combustível</p>	Diretora Técnica	Semestral	40 PIAP's concluídos com sucesso		
Dotar os assistentes pessoais de competências de acompanhamento dos utentes	<p>Apoio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formação Contínua dos Assistentes Pessoais - Sessões de sensibilização 	Técnicos e Assistentes Pessoais	<p>Humanos: Formador externo</p> <p>Materiais: Computador pessoal/ CAVI</p> <p>Financeiros: 1000€ (CAVI)</p>	Formador externo	Anual	25 Horas 50 Horas		
Gestão e administração das atividades do projeto CAVI	<p>Apoio</p> <p>Acompanhamento dos movimentos financeiros do projeto CAVI</p>	Não aplicável	<p>Humanos: Técnica de Gestão</p> <p>Materiais: Material de Escritório</p> <p>Financeiro: n/a</p>	Diretora Técnica	Mensal	Não aplicável		

PROJETOS TRANSVERSAIS

Rádio União – A Nossa Voz

A rádio terá uma forte incidência na deficiência visual e outras deficiências, bem como em populações seniores, com a realização de programas que procurem desmitificar mitos e estereótipos criados pela sociedade sobre estas problemáticas. Pretende-se que este projeto provoque gradualmente uma mudança significativa nas vidas das pessoas com deficiência e seniores, através da inclusão social.

Descrição das atividades

1. Proporcionar a participação ativa destas pessoas na produção, realização e produção de programas, como forma de combater situações de isolamento e/ou exclusão social;
2. Integrar estas populações junto da sociedade civil, com a realização de programas genéricos que promovam a interação entre todas as pessoas;
3. Criar programas específicos de empregabilidade de pessoas com deficiência visual e outras deficiências, dando voz às suas potencialidades;
4. Realizar programas que demonstrem situações de sucesso no que respeita a casos de integração profissional de pessoas com deficiência.

Impacto do projeto

1. Promover a inclusão social das pessoas com deficiência visual e outras deficiências e populações seniores;
2. Potenciar a empregabilidade das pessoas com deficiência visual e outras deficiências;
3. Desconstruir mitos, estereótipos e preconceitos sobre a deficiência e a população sénior;
4. No primeiro ano estima-se que este projeto provoque um impacto em cerca de 200 pessoas, no segundo ano 500 pessoas e no terceiro ano cerca de 1500.

Recursos Humanos

1. Coordenador de programação – Técnico de Som: Responsável por planejar, controlar e fazer acontecer toda a programação da rádio. Responsabilidade de encaixar no devido momento os programas, as notícias, os comerciais, vinhetas e chamadas no momento certo. Responsabilidade e capacidade de resolver imprevistos, de forma a encontrar soluções rápidas, para que o ouvinte não se aperceba de nenhum problema. Responsável por conduzir a programação da rádio e todos os profissionais envolvidos, bem como acompanhar de perto todas as produções da área de criação para assegurar a qualidade, antes de ir para o ar. Editar as locuções e propagandas gravadas para que ao concluir se obtenha um material de qualidade. Operacionalizar todos os processos planeados pelo criador e roteirista, além de operar mesas de som e equipamentos de gravação de áudio.
2. Mediador e Criador: Profissional responsável por se deslocar e estabelecer contacto com o público-alvo de modo a conhecer e definir temas de interesse e monitorizar assuntos e temas com necessidade de informação e maior conhecimento por parte desta população para criação de conteúdo. Elemento que assegura, sempre que necessário, a criação de planos de prevenção e encaminhamento para uma intervenção em situações de risco social; Responsável, em conjunto com o coordenador de programação, pela criação de conteúdo, tendo em conta as necessidades e interesses da população, e programação de modo a que a produção seja atraente e alcance as necessidades e interesses do público-alvo; Responsável pela comunicação social; Elemento responsável por se deslocar e estabelecer contacto com entidades (IPSS, Administração Pública, Administração Privada) para apresentação do projeto, angariação de beneficiários, estabelecer novos temas do interesse destas entidades e possíveis beneficiários, bem como reunir, juntos destes, informações de interesse do público-alvo do projeto; Profissional responsável pela consciencialização do problema social e da mais-valia desta população alvo nas mais diversas esferas da vida social, promovendo uma integração social dos mesmos.
3. Locutor de rádio: Profissional responsável pela emissão de rádio tendo em conta a seleção de temas por parte do Coordenador de Programação e Mediador Social/Criador de Conteúdo. Responsável por dar voz à emissão e conteúdos criados. Transmite informações úteis e de interesse do público, faz comentários sobre as temáticas, realiza e conduz entrevistas e interage com o público-alvo sempre que necessário. O projeto tem 3 locutores (1 a tempo inteiro e dois a tempo parcial, de forma a intercalar programas).

CONCLUSÃO

As atividades apresentadas foram definidas tendo em conta os planos de intervenção individuais, os quais representam as necessidades de cada utente.

O Plano Anual de Atividades (PAA) para 2023, enquanto instrumento de planeamento estratégico, assume um papel preponderante na execução dos nossos valores associativos e da visão e missão a que nos propomos, sendo a melhoria contínua da qualidade de vida dos nossos utentes, o objetivo central da nossa ação social.

Além das atividades descritas no presente PAA, a AADVDB continuará a desempenhar os seus serviços de apoio às AVD's, bem como os seus serviços de transporte, de modo a dar resposta à nossa comunidade de utentes, a qual está em constante desenvolvimento e expansão. Neste sentido, salientamos também as funções desempenhadas pelo CAVI que, em 2023, continuará a reforçar a sua ação social, de modo a dar resposta às necessidades mais prementes da pessoa portadora de deficiência.

A necessidade de intervenção de uma instituição como a AADVDB não se esgota, por mais que sejam os projetos que realizemos. Serão sempre muitos os sonhos e os objetivos por concretizar, e é justamente essa vontade de fazer sempre mais e melhor que nos mantém vivos, ativos e intervenientes.