



PLANO DE ACTIVIDADES 2011

Actividades por valência			
Valência: Motricidade Humana			
Lista de Actividades	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Goalball Fundamentação: Promover uma maior mobilidade, autonomia e manutenção de valências físicas como a força muscular e flexibilidade.	18 utentes	Anual	Actividade coordenada pelo tecnico com a colaboração de Cândido
2 - Hidroginástica / Hidroterapia Fundamentação: undamentação: Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento/manutenção dos sistemas cardiorespiratórios; Desenvolver a força muscular e coordenação física geral.	44 utentes	Anual	Actividade coordenada pelo tecnico com a colaboração de Cândido
3 - Intervenção Precoce Fundamentação: Esta intervenção baseia-se em alguns pressupostos psicomotores, como o objectivo de intervir nas areas fracas de desenvolvimento.	4 utentes	Anual	Actividade coordenada pelo tecnico
4 - Sessões de Orientação e Mobilidade Fundamentação: Tem como objectivo proporcionar ao individuo com deficiência visual autonomia na locomoção, autoconfiança, aumento da auto-estima e independência, elementos estes, facilitadores na sua integração social.	10 utentes	Anual	Actividade coordenada pelo tecnico
5 - Actividade de Vida Diaria Fundamentação: Proporcionar oportunidades educativas funcionais que habilitem o utente com deficiência visual a desenvolver, de forma independente, nas tarefas que lhe permitam participar activamente no ambiente em que vive. Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência visual.	15 utentes	Anual	Actividade coordenada pelo tecnico com a colaboração de Sandra Vieira
7 - Sessões Relaxamento Fundamentação: Diminuir a rigidez do tónus muscular	20 utentes	Anual	Actividade coordenada pelo tecnico com

6 - Sessões de Bicicleta Fundamentação: Trabalhar o equilíbrio e noção corporal	40 utentes	Março	Actividade coordenada pelo tecnico com a colaboração de Cândido
5 - Sessões de Sensibilização nas escolas Fundamentação: Sensibilização e mobilização da comunidade escolar, para a igualdade de oportunidades e direitos das pessoas com deficiência visual. Promoção da participação das escolas e da comunidade numa sociedade que deve ser para todos.		Anual	Articulação com a técnica Sandra Vieira
6 - Boletim da AADVDB Fundamentação: Divulgar o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação da AADVDB; Informar e sensibilizar os sócios relativamente a uma variedade de temáticas de interesse.		Anual	Elaboração de textos e gravação audio dos boletins

Actividades por valência			
Valência Serviço Social			
Lista de Actividades	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Atendimento, acompanhamento e apoio técnico Fundamentação: Avaliação das necessidades de cada utente; diagnóstico das situações-problema; identificação de potencialidades e recursos pessoais, familiares, sociais e comunitários susceptíveis de serem promovidos e rentabilizados; estímulo da consciencialização de capacidades e competências próprias, bem como recursos disponíveis.	Prevê-se o atendimento de 15 utentes mensalmente	Ao longo do ano	Excepto o período de férias
2 - Acompanhamento familiar sistémico Fundamentação: Uma das preocupações é perceber as causas e os efeitos dos problemas sociais, bem como a sua incidência na vida das pessoas, grupos e comunidades.	Prevê-se o acompanhamento de 15 utentes mensalmente	Ao longo do ano	Excepto o período de férias
3 - Participação nas reuniões da Rede Social do concelho da Póvoa de Lanhoso Fundamentação: Plataforma de articulação de diferentes parceiros públicos e privados, que assenta no trabalho de parceria alargada, efectiva e dinâmica e visa o planeamento estratégico da intervenção social local, que articula a intervenção dos diferentes agentes locais para o desenvolvimento social.	Previstas quatro reuniões trimestrais, mas agendam-se outras dependendo das necessidades dos parceiros.	Trimestral	
4- Protocolo com o Hospital de Braga Fundamentação: Articulação de forma a desenvolver estratégias de melhoria permanente no acompanhamento de cidadãos portadores de deficiência visual.	Referenciar os 42 utentes que frequentam consultas no Hospital de Braga	Ao longo do ano	Excepto o período de férias
5 - Parceria com o E.Leclerc Fundamentação: Divulgação do cartão E.Leclerc junto dos associados.	Informar todos os associados	Ao longo do ano	Excepto o período de férias
6 - Venda de material tiflotécnico Fundamentação: Permitir que os utentes tenham disponíveis materiais tiflotécnicos de forma a ajudá-los a ter autonomia.	Vender 30% do material disponível	Ao longo do ano	Excepto o período de férias
Novos projectos - Lista de Actividades	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Protocolo com o Hospital de Guimarães Fundamentação: Articulação de forma a desenvolver estratégias de melhoria permanente no acompanhamento de cidadãos portadores de deficiência visual.	Referenciar os 42 utentes que frequentam consultas no Hospital de Guimarães	Ao longo do ano	Excepto o período de férias

Lista de Actividades	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Sessões de atendimento, acompanhamento e apoio psicoterapêutico individual Fundamentação: proporcionar tratamento psicoterapêutico individual aos utentes que apresentem sintomatologia clínica e/ou perturbação psicológica	Aproximar a média dos 15 atendimentos individuais por mês	Anual	
2 - Acompanhamento familiar e sistémico: Sessões terapêuticas individuais a famílias (quer na AADVDB, quer através de visitas domiciliárias) Fundamentação: proporcionar um acompanhamento familiar consistente, no sentido de favorecer a adaptação e a inclusão social do deficiente visual	Aproximar a média dos 24 atendimentos individuais a famílias durante o ano de 2011	Anual	
3 - Acompanhamento psicoeducativo Fundamentação: proporcionar um acompanhamento psicoeducativo aos sócios filhos de utentes deficientes visuais com dificuldades escolares, realizando um trabalho complementar ao que é desenvolvido nas escolas.	Aproximar a média dos 50 atendimentos durante o ano de 2011	Durante os anos lectivos 2010/2011 e 2011/2012 (com excepção dos meses de Julho e Agosto)	
4 - Acompanhamento sócio-profissional Fundamentação: acompanhar, encaminhar e informar os utentes, relativamente a processos de RVCC, EFA, outras ofertas formativas, ofertas de emprego, construção do CV, entre outras. Este serviço é disponibilizado segundo a análise de necessidades ou por solicitação do utente	Monitorização : acompanhamento/Encaminhamento e informação	Anual	Articulação com a técnica Sandra Vieira
5 - Sessões de Sensibilização nas escolas Fundamentação: Sensibilização e mobilização da comunidade escolar, para a igualdade de oportunidades e direitos das pessoas com deficiência visual. Promoção da participação das escolas e da comunidade numa sociedade que deve ser para todos.	A programar as escolas do distrito	A programar	Intervenção na componente teórica das sessões de sensibilização, planificadas e organizadas pela Técnica Sandra Vieira
6 - Boletim da AADVDB Fundamentação: Divulgar o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação da AADVDB; Informar e sensibilizar os sócios relativamente a uma variedade de temáticas de interesse.	3 Boletins	Quadrimestral	Elaboração de textos e gravação audio dos boletins
Novos projectos - Lista de Actividades	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Sessões de intervenção psicológica em grupo (novo programa) Fundamentação: Complementar e enriquecer os atendimentos individuais; proporcionar suporte emocional e social adequados; partilha de experiências; promover o desenvolvimento pessoal e social dos utentes	Realizar 3 grupos, constituídos em função da sua área geográfica (programa de promoção de competências sociais)	Fevereiro, Março e Abril; Maio, Junho e Julho; Outubro, Novembro e Dezembro (duração aproximada de três meses para cada grupo)	

Valência: Animação Socio-Cultural / Desporto

Lista de Actividades (Animação Socio-Cultural)	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Actividades Ludico - Expressivas Fundamentação: Ateliers de Trabalhos Manuais,	3 Turmas	Anual, exceptuando o mês de Julho e Agosto	Técnico Candido Costa
2 - Sessões de interpretação Corporal / Musical Fundamentação: Exploração de actividades artisticas, fumentar os associados a participação em actividades culturais	3 Turmas	Fevereiro , Março, Abril	Técnico Candido Costa
3 - Construção de Esculturas em Madeira Fundamentação: Fumentar a pratica ateliers de trabalhos manuais.	3 turmas	Abril, Maio	Técnico Candido Costa
4 - Santos Populares Fundamentação: Comemoração dos Santos Populares com um Arraial Minhoto na sede, (churrasco, broa, vinho e musica popular).	Comemoraçã o	Junho	Colaboração do Técnico João Costa, Candido Costa e Isabel Barroso
5 - Verão em Movimento Fundamentação: A AADVDB irá promover uma semana de férias balneares em local ainda a definir.	Campo de Férias	Julho	Colaboração do Técnico João Costa e Candido Costa
6 - Sessões de debates Associativos Fundamentação: Proporcionar aos associados momentos de reflexão e debate de ideias para a AADVDB	3 turmas	Anual	tecnico Candido Costa
7 - Dia de S. Martinho Fundamentação: Comemoração do dia de S. Martinho, com o Tradicional Magusto e Musica Popular.	Comemoraçã o	Novembro	Colaboração do Técnico João Costa, Candido Costa e Isabel Barroso
Lista de Actividades (Desporto / Actividade Fisica)	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Goalball Fundamentação: Promover uma maior mobilidade, autonomia e manutenção de valências físicas como força muscular e flexibilidade.	1 equipa	Anual	Técnico Cândido Costa
2 - Natação/ Hidroginastica Fundamentação: Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento/manutenção dos sistemas cardiorespiratórios e Desenvolver a força muscular e coordenação física geral.	3 turmas	Anual - Excepto Agosto	Técnico Cândido Costa
3 - Ciclismo Fundamentação: Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento	3 turmas	anual	Técnico Cândido Costa
4 - Sessões de relaxamento Fundamentação: Diminuir a rigidez do tónus muscular e trabalhar o auto control	3 turmas	2º Semestre	Técnico Cândido Costa
5 - Ginástica Fundamentação: Trabalhar a condição física do Associado	3 turmas	Apartir de Março	

Novos projectos - Lista de Actividades Associativas	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Visitas Fundamentação: Visitas Tematicas a locais ainda a defenir	3 Visitas	Maio, Junho, Julho	Técnico Candido Costa
2 - Actividades de Angariação de fundos Fundamentação: Divulgação da AADVDB	4 Actividades	Anual	Técnico Cândido Costa
3- Actividades de angariação de novos Socios Fundamentação: Angariação de novos socios	3 actividades	4 meses	Técnico Cândido Costa
Novos projectos - Lista de Act.(Desporto/Actividade -fisica)	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Formação da Equipa de Goalball Fundamentação: Fumentar o desporto associativo	1 equipa	Janeiro	Mediante Aprovação
2 - Formação do clube de ciclismo	1 Grupo	Anual	Mediante Aprovação
3- Actividades de angariação de Bicicletas	3 turmas	Anual	Mediante Aprovação
4 - Organização de um torneio de Goalball Fundamentação: Fomentar a prática de desporto, como elevar aequipa da AADVDB na competição	1 torneio	Anual - Excepto Agosto	Mediante Aprovação
5 - Actividades Ecologicas/ ECO AADVDB Fundamentação: Fomentar a pratica Ecologica no meio associativo	3 actividades	Março, Abril, Maio	Técnico Cândido Costa
6 -Demonstrações de desporto adaptado Fundamentação: Projecto que visa fumentar e divulgar o desporto adaptado Goalball / ciclismo	2 Visita	ainda a defenir	Técnico Candido Costa
7 - Criação de uma ficha individual desportiva Fundamentação: Ferramenta de apoio ao trabalho Desportivo	3 turmas	anual	Técnico Candido Costa
8- Criação de logotipos para as actividades	3 actividades	anual	Técnico Candido Costa
Actividades de natureza transversal na valência de sócio-cultural/desporto			
Lista de Actividades	Objectivo	Prevista para	Observações
1 - Boletim da AADVDB Fundamentação: Divulgar o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação da AADVDB e Informar e Sensibilizar os Sócios relativamente a uma variedade de temáticas de interesse.	3 Boletins	Quadrimestral	Coordenação de Sandra Vieira com a colaboração de todos os colaboradores
2 - Aniversário da AADVDB Fundamentação: Comemoração do 14º Aniversário da AADVDB, numa festa convivio para todos os associados. Neste dia será apresentado o Site da Instituição	Comemoração do 14º Aniversário	23 de Janeiro	Coordenação de Sandra Vieira com a colaboração de todos os colaboradores
3 - Arco da Páscoa Fundamentação: Realização do tradicional arco da páscoa da AADVDB, para receber o compasso no Dia de Páscoa.	Construção do Arco da Páscoa	Abril	Todos os Colaboradores
4 - II Encontro Nacional da Pessoa com Deficiência Visual Fundamentação: Pretende ser uma oportunidade de debate, partilha e análise de temas de interesse e responsabilidade social.	Encontro de 3 dias	Maio	Todos os Colaboradores

5 - Angariação de Fundos Fundamentação: Angariação de fundos através de campanhas de sensibilização no apoio à sustentabilidade financeira da AADVDB.	Campanhas	Anual	Todos os Colaboradores
6 - Candidaturas/Programas Fundamentação: Estas candidaturas serão realizadas no âmbito do Fundo Social Europeu, Programa Nacional de Saude, Instituto Nacional de Reabilitação ou a outro mecanismo de apoio financeiro e logístico.	2 Projectos	Janeiro Fevereiro Setembro Outubro	Todos os Colaboradores
7 - Parcerias e protocolos Fundamentação: Estudo e estabelecimento de parcerias e protocolos com instituições e entidades de responsabilidade social e comunitária.	2 parcerias ou protocolos	Janeiro Fevereiro Setembro Outubro	Todos os Colaboradores
8- Festa de Natal Fundamentação: Convívio de Natal, entre a direcção, colaboradores, utentes e seus familiares.	Comemoração da época natalícia	Dezembro	Coordenação com a colaboração de todos os colaboradores
9 - Dossier do utente Fundamentação: Cada utente que frequenta a AADVDB terá um processo (em papel), com toda a informação necessária a partilhar por todos os técnicos.	30 Processos	De Fev. a Dez.	Cabeçalho a preencher pela Adm., restante informação por cada técnico

Valência: Animação Socio-Cultural e Educação de Adultos/Formação			
Lista de Actividades (Animação Socio-Cultural)	Objectivo	Prevista para	Observações

<p>1 - Actividades Ludico - Expressivas</p> <p>Fundamentação: Ateliers de Trabalhos Manuais, Teatro, Musica ou Dança.</p>	3 Turmas	Anual, excepto o mês de Julho e Agosto, em que se realizam outras actividades ao ar livre	Coordenação com Colaboração do Técnico Candido Costa
<p>2 - Continuação do Projecto "Mente sã em Corpo São", do INR</p> <p>Fundamentação: O projecto dará continuidade às aulas de Danças de Salão e Yoga</p>	3 Turmas	Janeiro Fevereiro	Coordenação, ministrado pelo Prof. Pedro Andrade e Prof. Marta Louro
<p>3 - Parceria com o Centro de Interpretação da Carvalha de Calvos - CICC</p> <p>Fundamentação: Actividades reactivas à descoberta de plantas aromáticas, medicinais e sua composição.</p>	3 Turmas	Anual	Actividades a definir em parceria com o CICC
<p>4 - Comemorações</p> <p>Fundamentação: Comemoração das Efemérides mais significativas e de interesse para os associados (Natal,S.Martinho,Dia da Bengala Branca, Santos Populares, e outros a definir)</p>	Comemorações	Anual	Colaboração do Técnico Candido Costa
<p>5 - Visitas e Passeios</p> <p>Fundamentação: Visita a locais de interesse para os associados. ex. Seminário de Fátima.</p>	Visitas	Anual	Colaboração do Técnico Candido Costa
Lista de Actividades (Educação de Adultos/Formação)	Objectivo	Prevista para	Observações
<p>1- Sessões de Sensibilização nas Escolas</p> <p>Fundamentação: Objectiva a sensibilização e mobilização da comunidade escolar, para a igualdade de oportunidades e direitos das pessoas com Deficiência Visual. Promovendo a participação das escolas e da comunidade numa sociedade que deve ser para todos.</p>	2 EB23 do Distrito	Março Novembro	Intervenção dos Técnicos Tânia Almeida e João Costa
<p>2 - Acompanhamento Socio-Profissional</p> <p>Fundamentação: Esta acção visa acompanhar, encaminhar e informar os utentes, relativamente a processos de RVCC, EFA, outras ofertas formativas; ofertas de emprego; construção de curriculum vitae, entre outros. Este serviço é disponibilizado mediante as necessidades detectadas ou por solicitação do utente.</p>	Monitorização: Acompanhamento/Encaminhamento e Informação	Anual - Excepto periodo de ferias	Articulação com a Técnica Tânia Almeida
<p>3 - Alfabetização ao nível da assinatura do nome a negro</p> <p>Fundamentação: Promover a assinatura a negro, como um meio facilitador para o rompimento de algumas barreiras do preconceito e informar a sociedade que o portador de deficiência visual, também é um cidadão que através de um gesto consciente e pessoal pode deixar a sua marca, a sua identidade.</p>	3 utentes	1º Semestre	O periodo previsto depende do ritmo e evolução da aprendizagem dos utentes

<p>4 - Alfabetização ao nível da escrita a Negro</p> <p>Fundamentação: Fomentar nos utentes um maior sentimento de auto-realização, independência e responsabilidade. Este processo projecta-se quando a alfabetização ao nível da assinatura a negro esta concluída.</p>	3 utentes	2º Semestre	O periodo previsto depende do ritmo e evolução da aprendizagem dos utentes
<p>5 - Projecto: Centro de Recursos da AADVDB</p> <p>Fundamentação: Conclusão e Dinamização do Centro de Recursos. Com este projecto será possível ao utente usufruir do espaço, assim como requisitar audio-livros, livros em braille e em formato digital, revistas em braille, audio e filmes de audio-descrição.</p>	Dinamização	Anual	Em Curso
Novos projectos - Lista de Actividades(Animação Socio-Cul			
Objectivo			
Prevista para			
Observações			
<p>1 - Hipoterapia, financiada pelo INR - através do subprograma "Para Todos"</p> <p>Fundamentação: Explorar os inputs motores e sensoriais que o cavalo transmite ao individuo, estimulando os padrões motores e uma melhor inserção sensorial.</p>	3 Turmas	Setembro a Dezembro	Colaboração do Técnico Candido Costa
<p>4 - Concurso "123"</p> <p>Fundamentação: Este concurso terá como base o conto de anedotas, provérbios, adivinhas e torneios de dominó.</p>	1 concurso	Junho	Colaboração do Técnico Candido Costa
<p>5 - Dia Mundial do Teatro</p> <p>Fundamentação: Este dia será comemorado com a apresentação da nossa peça de teatro "A Semente da Verdade".</p>	Comemoração	Março	Colaboração do Técnico Candido Costa
Novos projectos - Lista de Actividades(Educação de Adulto			
Objectivo			
Prevista para			
Observações			
<p>1 - Visita ao Centro de Helen Keller</p> <p>Fundamentação: O Centro Helen Keller é uma escola de vocação inclusiva de alunos portadores de deficiência visual, regendo-se pelo primado do respeito pela diferença e impulsor de uma integração plena do outro na Sociedade.</p>	1 Visita	Abril	Colaboração do Técnico Candido Costa
<p>2 - Exibição do Filme de Helen Keller</p> <p>Fundamentação: Exibição do Filme Infantil de Hellen Keller, a história de uma menina coragem que adquiriu tripla deficiência na infância. Estas sessões, visam a sensibilização das crianças do 1º ciclo, e serão exibidas em 2 escolas básicas do primeiro ciclo.</p>	2 EB1 do Distrito	Fevereiro Outubro	Intervenção da Técnica Tânia de Almeida
Lista de Actividades de natureza transversal			
Objectivo			
Prevista para			
Observações			
<p>1 - Boletim da AADVDB</p> <p>Fundamentação: Divulgar o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação da AADVDB e Informar e Sensibilizar os Sócios relativamente a uma variedade de temáticas de interesse.</p>	3 Boletins	Quadrimestral	Coordenado pela Tec. Sup. de Educação/Animadora com a colaboração de todos os colaboradores

<p>2 - Candidaturas/Programas</p> <p>Fundamentação: Estas candidaturas serão realizadas no âmbito do Fundo Social Europeu, Programa Nacional de Saude, Instituto Nacional de Reabilitação ou a outro mecanismo de apoio financeiro e logístico.</p>	<p>2 Projectos</p>	<p>Anual</p>	<p>Todos os Colaboradores</p>
<p>3 - Parcerias e protocolos</p> <p>Fundamentação: Estudo e estabelecimento de parcerias e protocolos com instituições e entidades de responsabilidade social e comunitária.</p>	<p>A definir mediante disponibilidade</p>	<p>Anual</p>	<p>Todos os Colaboradores</p>

Valência: Recursos Humanos

Lista de Actividades	Objectivo	Prevista para	Observações
<p>1 - Execução de todas as tarefas administrativas</p> <p>Fundamentação: Executar tarefas administrativas relativas ao funcionamento da AADVDB seguindo procedimentos estabelecidos, tarefas relacionadas com o expediente geral, contabilidade de modo a agilizar o trabalho diária na Associação</p>		de Jan a Dez	idealizado e a executar por isabel
<p>2 - Dar continuidade á actualização do Dossier do Utente</p> <p>Fundamentação: Cada utente que frequenta a AADVDB terá um processo (em papel), com toda a informação necessária a partilhar por todos os técnicos.</p>		de Jan a Dez	idealizado por: equipa tecnica a preencher o cabeçalho por: isabel e restante processo pela restante equipa tecnica
Novos projectos : recursos humanos	Objectivo	Prevista para	Observações
<p>1 - Aquisição de Base de Dados</p> <p>Fundamentação: Gestão de sócios com toda a informação existente centralizada num só documento e ao dispor de toda a equipa</p>	300 Socios	De Març. a Dez	idealizado e a executar por isabel
<p>2 - Responsável pela actualização do site</p> <p>Fundamentação: Actualização de actividades e demais iniciativas da AADVDB a serem dadas a conhecer aos socios e a quem visita o site</p>		de Jan a Dez	idealizado e a executar por isabel
Lista de Actividades de natureza transversal	Objectivo	Prevista para	Observações
<p>1 - Participação na elaboração do Boletim da AADVDB</p> <p>Fundamentação: Responsável pela coluna de Historias e Lendas de Portugal, Noticias da AADVDB e Receitas de Culinária</p>		de Jan a Dez	a executar por isabel e por todos os colaboradores
<p>1 - Apoio logístico</p> <p>Fundamentação: Executar tarefas administrativas sempre que se realizarem actividades decorrentes ao longo do ano, de modo a agilizar o trabalho</p>		de Jan a Dez	a executar por isabel e por todos os colaboradores

