



Associação de Apoio aos Deficientes

Visuais do Distrito de Braga

PLANO DE ACTIVIDADES **DE 2013**



NOTA INTRODUTÓRIA

Esta Associação procura envolver os deficientes visuais na sociedade e, simultaneamente, despertá-la para as problemáticas que estas pessoas vivem voltando-se para o exterior e procurando, através dos mais diversos mecanismos, fomentar pontes que conduzam à mudança de atitudes face à deficiência visual. Procura também inculcar nos invisuais o sentido de pertença numa lógica de inclusão familiar, associativa, cultural e social, promovendo a autonomia, a autoestima, a aceitação da condição física, a mobilidade e orientação, o bem-estar psicológico e a sociabilização.

Desde logo a condição de “deficiente visual”, per si, acarreta situações de isolamento, marginalização, solidão e exclusão social, na maior parte dos casos, em contextos de carência efectiva, pobreza e quadros psicológicos bastante complexos, tanto a nível individual quanto a nível familiar. Em muitos casos, a AADVDB acaba por ser, para os invisuais oriundos um pouco de todo o distrito, a casa reconfortante, acolhedora, segura, que conhece os seus problemas, as suas reais dificuldades, que os ajuda e ensina a utilizar as suas qualidades e potencialidades, que os compreende como seres humanos totais e que se mostra sempre disponível para eles.



RELAÇÕES COM O EXTERIOR

- SITE: O site <http://aadvdb.org.pt> este serviço está em desenvolvimento com o objectivo de se tornar mais dinâmico e funcional, facilitando o acesso aos nossos associados. Revela-se um eficaz meio de informação para a comunidade.
- FACEBOOK: a AADVDB utiliza esta rede social, estrutura social composta por pessoas ou organizações, conectadas por um ou vários tipos de relações, partilhando valores e objectivos comuns.
- Parcerias:
 - Jornal Correio do Minho e Maria da Fonte, com periodicidade quinzenal, tem-se revelado um excelente veículo de divulgação das actividades, dos serviços da nossa associação e assume-se como um importante elo de ligação ao exterior.
 - Protocolos com o Hospital de Braga, Barcelos e Guimarães: pretendemos melhorar o atendimento das pessoas portadoras de deficiência visual nos serviços de saúde.



A AADVDB possui como linhas de força que sustentarão a sua acção num futuro próximo: quem somos, para onde queremos ir e que caminhos trilhar, fica explicito nos vectores que apresentamos de seguida:

Actividades gerais:

Actividades	Objectivos
Aniversário da AADVDB	Comemoração do Aniversário da AADVDB, numa festa convívio para todos os associados. Neste dia será apresentado o Site da Instituição
Angariação de Fundos	Angariação de fundos através de campanhas de sensibilização no apoio à sustentabilidade financeira da AADVDB.
Candidaturas/Programas	Estas candidaturas serão realizadas no âmbito do Fundo Social Europeu, Programa Nacional de Saúde, Instituto Nacional de Reabilitação ou a outro mecanismo de apoio financeiro e logístico.
Comemorações	Comemoração das Efemérides mais significativas e de interesse para os associados (Natal, Martinho, Dia da Bengala Branca, Santos Populares, e outros a definir)

**Serviços:**

- **Serviço Social**

Actividades	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarização
Atendimento, acompanhamento e apoio técnico	Avaliação das necessidades de cada utente; diagnóstico das situações-problemas; 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.	Técnica Superior de Serviço Social; articulação com outros profissionais que eventualmente acompanhem os utentes	Sala de atendimento; processos dos utentes.	Anual
Acompanhamento familiar sistémico através de visitas domiciliárias	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.	Técnica Superior de Serviço Social e Psicóloga	Viatura para transporte (serviço externo)	Anual
Participação nas reuniões da Rede Social do concelho da Póvoa de Lanhoso	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.	Técnica Superior de Serviço Social	A definir	Trimestral
Protocolos com os Hospitais de Braga, Barcelos e Guimarães	Articulação de forma a desenvolver estratégias de melhoria permanente no acompanhamento de cidadãos portadores de deficiência visual.	Técnica Superior de Serviço Social	A definir	Trimestral
Venda de material tiflotécnico	Permitir que os utentes tenham disponíveis materiais tiflotécnicos de forma a ajudá-los a ter autonomia	Técnica Superior de Serviço Social	Material tiflotécnico	Anual



Implementação de um projeto de qualidade e capacitação dos serviços sociais	Melhorar a qualidade da intervenção das equipas técnicas das entidades públicas e privadas que desenvolvem programas de reabilitação. Melhorar o desempenho e certificar as organizações que desenvolvem a sua actividade no âmbito do sistema de prestação de serviços às pessoas com deficiências e incapacidades, através da atribuição de um certificado de qualidade.	Técnica Superior de Serviço Social, todos os colaboradores	A definir	Anual
Actividades Novos Projetos	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarização
Protocolos com Autarquias, Centros de Saúde e Juntas de Freguesia	Articulação de forma a desenvolver estratégias de melhoria permanente no acompanhamento de cidadãos portadores de deficiência visual.	Técnica Superior de Serviço Social	Viatura para transporte (serviço externo)	Trimestral

- **Psicologia**

Actividades	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarização
Proporcionar tratamento psicoterapêutico individual aos utentes que apresentem sintomatologia clínica e/ou perturbação psicológica	Sessões de atendimento, acompanhamento e apoio psicoterapêutico individual	Psicóloga em articulação com outros profissionais que eventualmente acompanhem os utentes	Sala de atendimento; processos clínicos do utente	Anual
Proporcionar um acompanhamento familiar consistente, no sentido de favorecer a adaptação e a inclusão social do deficiente visual; identificar e diagnosticar factores de stresse e de risco nas famílias de modo a atuar nessas situações	Sessões de acompanhamento familiar: sessões terapêuticas individuais a famílias, quer na AADVDB, quer através de visitas domiciliárias	Psicóloga em articulação com Técnica do Serviço Social	Sala de atendimento; processos clínicos do utente; viatura para transporte (serviço externo)	Anual



<p>Proporcionar um acompanhamento psicoeducativo aos sócios filhos de utentes deficientes visuais com dificuldades escolares, realizando um trabalho complementar ao que já é desenvolvido nas escolas.</p>	<p>Sessões de acompanhamento psicoeducativo individual</p>	<p>Psicóloga em articulação com outros agentes educativos (pais e professores)</p>	<p>Sala de atendimento; processos clínicos</p>	<p>Anos letivos 2012/2013 e 2013/2014 (com excepção dos meses de Julho e Agosto)</p>
<p>Sensibilizar e mobilizar a comunidade escolar, para a igualdade de oportunidades e direitos das pessoas com deficiência visual</p>	<p>Sessões de sensibilização nas escolas</p>	<p>Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sócio-Cultural; Colaboradores: Psicóloga - intervenção na componente teórica das sessões de sensibilização; Técnico Superior de Motricidade Humana/Reabilitação) - intervenção na componente prática das sessões</p>	<p>Viatura para transporte (deslocações às escolas do distrito)</p>	<p>Março e Outubro: duas escolas EB 2,3; Maio: escola EB 1</p>
<p>Actividades Novos Projetos</p>	<p>Objetivos</p>	<p>Recursos Humanos</p>	<p>Recursos Físicos</p>	<p>Calendarização</p>
<p>Realizar uma dinâmica, recorrendo ao riso, de modo a promover o bem-estar dos utentes; induzir emoções positivas, utilizando como ferramenta o riso; reforçar laços sociais</p>	<p>Palestra/demonstração de uma sessão de risoterapia, monitorizada pela Associação Anima Com Riso</p>	<p>Psicóloga e Associação Anima Com Riso</p>	<p>Pavilhão da AADVDB; viatura para transporte dos utentes</p>	<p>Janeiro (a definir em função da disponibilidade dos elementos da Associação Anima Com Riso)</p>
<p>Refletir sobre a doença mental; sensibilizar e esclarecer sobre o papel da Psiquiatria na saúde mental; eliminar certos preconceitos em relação ao acompanhamento psiquiátrico</p>	<p>Sessão de sensibilização/esclarecimento sobre o papel da Psiquiatria na saúde mental</p>	<p>Psicóloga e Médico Psiquiatra</p>	<p>Pavilhão da AADVDB; viatura para transporte dos utentes</p>	<p>10 de Outubro (dia mundial da saúde mental)</p>



• **Animação Socio Cultural**

Actividades	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarização
atividades Lúdico - Expressivas	Ateliers de Trabalhos Manuais, Teatro, Musica, Dança, entre outros .	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação sociocultural; Colaboradores: Animador Cultural/ Desporto	Sala/Pavilhão Cenários Guarda roupa Matéria Prima Material de Desgaste	Anual
Alfabetização ao Nível da Escrita a Negro	Promoção da escrita a negro, como um meio facilitador de integração social. Metodologia: 2 Modalidades: Treino e Aprendizagem	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural;	Sala do Centro de Recursos Réguas/Guias Caneta Papel	Anual
Parceria com a GNR	Continuação da parceria estabelecida, para um maior policiamento de proximidade entre os utentes e a GNR, prevenindo atos ilícitos e combatendo a exclusão social dos utentes.	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural;	A definir mediante a acção	Anual
Exibição da Peça de Teatro "A Semente da Verdade"	Apresentação da Peça de Teatro "A Semente da Verdade", encenada por um grupo de utentes da AADVDB à Comunidade.	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Animador cultural/ desporto e Monitores	Sala Cenário Guarda Roupa Transporte	A definir
Sessões de Sensibilização nas EB23 do Distrito de Braga	Sensibilização e mobilização da comunidade escolar, para a igualdade de oportunidades e direitos das pessoas com Deficiência Visual. Metodologia: Apresentação da Peça de Teatro "A Semente da Verdade" e Palestra de Sensibilização à Def. Visual	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Psicóloga, Técnico de Motricidade Humana, Animador Cultural/Desporto e Monitores	Espaço escolar Cadeiras/ Mesas Material tiflotécnico Material para os cenários e guarda roupa do teatro Transporte	Março Outubro
Sessões de Sensibilização nas EB1do Distrito de Braga	Ações que visam a sensibilização das crianças do 1º ciclo para a problemática da Deficiência. Metodologias: Exibição do Filme Infantil de Hellen Keller, a	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sócio-Cultural;	Espaço Escolar Mesas/Cadeir	Maio



	história de uma menina coragem que adquiriu tripla deficiência na infância.	Colaboradores: Psicóloga	as DVD	
Atividades de Verão	Atividades e passeios ao ar livre.	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Técnico de Motricidade Humana, Animador Cultural/Desporto e Monitores	Transporte Material de Desgaste	Anual
Actividades Novos Projetos	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarização
Edição de um livro que retrate as histórias de vida dos utentes e a forma como os mesmos percecionam o mundo	Livro que retrate as vivências e experiências marcantes dos invisuais ao longo da sua vida, o impacto da cegueira e a forma como os mesmos vêem o mundo. As verbas angariadas revertem para a AADVDB.	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural	Parceria com Editora, Gravador, Livro de Registo	Anual
Matinés: Sessões de Cinema	Exibição de Filmes Clássicos Portugueses e com audiodescrição.	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural	Sede Cadeiras/ Mesas DVD's e Computador Portátil	Anual
Visita à Braval	Visita Guiada às Instalações da Braval Ecoparque e Sensibilização Ambiental	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Animador Cultural/Desporto e Monitores	Instalações da Braval	Fevereiro
Dia Nacional dos Centros Históricos - Visita Guiada ao Mosteiro de Fontarcada	Visita Guiada ao Monumento Nacional - Mosteiro de Fontarcada, palco da revolta popular da Maria da Fonte, em 1846.	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Animador Cultural/Desporto e Monitores	Mosteiro Transporte	Março



Dia Mundial da Saúde - Sensibilização: Viver com + Saúde	Rastreio e Palestra Informativa sobre Hábitos de Vida Saudável (Parceria com o Centro de Saúde da Póvoa de Lanhoso)	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Equipa Técnica e Monitores	A definir pelo C.S.P.L Sede Transporte	Abril
Visita aos Castros de Lanhoso	Visita Guiada aos Castros de Lanhoso, um bom exemplar da Cultura Castrense, com casas de planta circular e rectangular.	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Animador Cultural/Desporto e Monitores	Castros de Lanhoso Transporte	Junho
Visita às Instalações do Jornal Maria da Fonte	Visita às Instalações do Jornal Maria da Fonte	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Animador Cultural/Desporto e Monitores	Instalações do Jornal Transporte	Setembro
Parceria com o Centro de Interpretação da Carvalha de Calvos - CICC : Sementeiras de Plantas Aromáticas	Participação nas Sementeiras de Plantas Aromáticas existentes no C.I.C.C	Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Animador Cultural/Desporto e Monitores	A definir pelo C.I.C.C Transporte	Outubro ou Novembro

• **Animação Cultural/ Desporto**

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarização
Páginas do jornal Correio do Minho	Divulgar o Centro de Atendimento, Acompanhamento e Animação da AADVDB e Informar e Sensibilizar os Sócios relativamente a uma variedade de temáticas de interesse.	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Material para a página. Computador	Anual



Atividades Lúdico - Expressivas	Ateliers de Trabalhos Manuais	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Sala Polivalente	Anual
Sessões de interpretação Corporal / Musical	Exploração de atividades artísticas, fomentar os associados a participação em actividades culturais	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Sala Polivalente	Anual
Churrasco	Proporcionar momento de convívio	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Sede e material de apoio	Junho
Campo de Férias	A AADVDB irá promover uma semana de férias balneares em local ainda a definir.	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Local ainda a definir	Data ainda a definir
Workshops de atividades lúdico expressivas	Dinamizar as atividades de T. M.	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Sede	Anual
Sessões de debates Associativos	Proporcionar aos associados momentos de reflexão e debate de ideias para a AADVDB	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Sede	Anual
Goalball	Promover Jogos de goallball, com os associados da AADVDB	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Locais a definir	Anual
Natação	Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento/manutenção dos sistemas cardiorrespiratórios e Desenvolver a força muscular e coordenação física geral.	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Piscinas Municipais.	Anual
Ciclismo	Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento sociocultural.	Responsável: Animador Cultural/ Desporto		Anual
Sessões de relaxamento	Diminuir a rigidez do tónus muscular e trabalhar o autocontrolo	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	~ Sede	Anual



Ginástica	Trabalhar a condição física	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Sede	Anual
Atividades Novos Projetos	Objectivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarização
Formação da Equipa de Goalball	Fomentar o desporto associativo, organização de Jogos de Goalball	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Local ainda a definir	Anual
1 Torneio	Fomentar a prática de desporto.	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Distrito de Braga	Data ainda a definir
Clube de bicicletas	Dinamização do clube de bicicletas	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Local ainda a definir	Anual
Clube de bicicletas	Criação de um Roteiro cicloturístico	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Póvoa de Lanhoso	Anual
Atividades Ecológicas/ ECO AADVDB/ Caminhadas	Fomentar a prática Ecológica no meio associativo	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Distrito de Braga	Data ainda a definir
Demonstrações de desporto adaptado	Projeto que visa fomentar e divulgar o desporto adaptado Goalball / ciclismo	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Distrito de Braga	Data ainda a definir
Exploração do espaço exterior	Reabilitação dos espaços exterior da AADVDB	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Exterior da sede	Anual
Atividades de angariação de fundos	Divulgação da AADVDB e angariação de fundos	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Distrito de Braga	Anual
Jardim ativa	Organização de um Jardim em vasos no exterior da AADVDB	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Exterior da sede	Anual



Visitas	Visitas Temáticas a locais ainda a definir	Responsável: Animador Cultural/ Desporto	Distrito de Braga	Locais a definir
----------------	--	--	----------------------	------------------

• **Motricidade Humana**

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Calendarizaçã o
Sessões de actividade motora adaptada (Goalball) no pavilhão 25 de Abril	Promover uma maior mobilidade, autonomia e manutenção de valências físicas como a força muscular e flexibilidade.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana Colaborador: Animador Cultural/Desporto	Pavilhão 25 de Abril	Julho a Setembro
Sessão de Motricidade e Comunicação	Determinar uma estimulação maior das funções cardíacas e respiratórias, existindo a par um desenvolvimento das condutas psicomotoras e sociais. A utilização de música na actividade tem como principal objectivo estimular a participação e permite um aumento no campo da atenção e eleva a tolerância à frustração. A música influencia as funções orgânicas (respiração, circulação, trabalho muscular, etc.), sobre as funções psicológicas (capacidade de atenção, de memorização, etc.) e sobre fenómenos psicofisiológico, como a atenção, a tensão, o humor, etc.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana	Instalações da A.A.D.V.D.B	Janeiro a Junho; Setembro a Dezembro
Sessões de bicicleta (Pavilhão 25 Abril e no exterior)	Trabalhar o equilíbrio e noção corporal.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana Colaborador: Animador Cultural/Desporto	Pavilhão 25 de Abril e exterior	Julho a Setembro
Sessões de Orientação e Mobilidade	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.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana	Instalações da A.A.D.V.D.B e no exterior.	Janeiro a Dezembro



Atividade de Vida Diária	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.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana	Instalações da A.A.D.V.D.B	Janeiro a Dezembro
Intervenção Precoce	Esta intervenção baseia-se em alguns pressupostos psicomotores, como o objectivo de intervir nas áreas fracas de desenvolvimento.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana	Instalações da A.A.D.V.D.B e exterior sempre que necessário.	Janeiro a Dezembro
Hidroginástica / Hidroterapia	Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento/manutenção dos sistemas cardio-respiratórios; Desenvolver a força muscular e coordenação física geral.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana Colaborador: Animador Cultural/Desporto	Piscinas Municipais	Janeiro a Julho; Setembro a Dezembro
Sessões de ginástica	Promove qualidade de vida, através do qual o indivíduo provavelmente terá maior mobilidade, autonomia e manutenção de valências físicas como força muscular, flexibilidade e capacidade aeróbia, tão importantes em sua vida diária.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana	Instalações da A.A.D.V.D.B	Janeiro a Dezembro
Sessões de estimulação cognitiva	As sessões consistem na utilização de técnicas para desenvolver ou recuperar funções cognitivas. A estimulação cognitiva permite otimizar os processos de atenção, concentração e memória. Permite melhorar os processos de registo e resposta visual e auditiva, assim como reestruturar as noções temporais e espaciais. Aumentar a capacidade de raciocínio, planeamento e resolução de problemas.	Responsável: Técnico de Motricidade Humana	Instalações da A.A.D.V.D.B	Janeiro a Julho; Setembro a Dezembro



<p>Sessões de Sensibilização nas escolas</p>	<p>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.</p>	<p>Responsável: Técnica Superior de Educação/Animação Sociocultural; Colaboradores: Psicóloga, Técnico de Motricidade Humana, Animador Cultural/Desporto e Monitores</p>	<p>Espaço escolar Cadeiras/ Mesas Material tiflotécnico Material para os cenários e guarda roupa do teatro Transporte</p>	<p>Escola EB23 em Março e Outubro</p>
--	--	--	---	---------------------------------------