



**ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS
DEFICIENTES VISUAIS DO
DISTRITO DE BRAGA**

**PLANO
DE
ATIVIDADES**

2014

Introdução

O Plano de Actividades da AADVDB para 2014 sistematiza as diversas propostas de acção definidas para concretizar os objectivos estratégicos e para responder às necessidades da organização e das diferentes partes interessadas.

Face à conjuntura nacional actual e ao desenvolvimento das actividades planeadas para 2013, pretende-se para 2014 a optimização dos serviços prestados pela AADVDB, através da racionalização dos recursos existentes, dinamização das actividades de carácter comercial associadas, e a criação de formas de diversificação das fontes de financiamento, acções estas geradoras dos recursos indispensáveis ao funcionamento e à perenidade da instituição, assim como a redução das despesas ao nível da estrutura e do funcionamento, procurando melhorar a qualidade dos serviços prestados, dos bens produzidos e também o reforço da imagem da AADVDB.

As linhas de acção para 2014 têm em conta critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável por via da sua acção operacional, com o objectivo de melhorar o desempenho da AADVDB, no cumprimento da sua missão e atribuições, criando meios que permitam uma diminuição do nível de dependência dos apoios públicos e em particular tendo em consideração o agravamento das condições económicas e sociais existentes no país e o seu impacto na organização.



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humano	Materiais	Financeiros			
Avaliar necessidades de cada utente e suas famílias Diagnosticar situações-problema; Identificar potencialidades e recursos pessoais, familiares, sociais e comunitários susceptíveis de serem promovidos e rentabilizados; Estimular a consciencialização de capacidades e competências próprias, bem como recursos disponíveis.	Atendimento, acompanhamento e apoio técnico	Utentes e familiares	Humanos: Técnico de Serviço Social Materiais: Sala de atendimento e processos do utente Financeiros: Não se aplica		Técnica de Serviço Social	Janeiro a Dezembro	12 atendimentos mensais	

Handwritten signature



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Compreender as causas e os efeitos dos problemas sociais e familiares, bem como a sua incidência na vida das pessoas, grupos e comunidades.	Acompanhamento familiar sistémico através de visitas domiciliárias	Utentes e familiares	Humanos: Técnico de Serviço Social Materiais: Material de desgaste Financeiros: Gasóleo	Técnica de Serviço Social	Janeiro a Dezembro	4 visitas mensais
Articulação de forma a desenvolver estratégias de melhoria permanente no acompanhamento de cidadãos portadores de deficiência visual.	Protocolos com Autarquias, Centros de Saúde e Juntas de Freguesia	Utentes e familiares	Humanos: Técnico de Serviço Social Materiais: Material de desgaste Financeiros: Gasóleo	Técnica de Serviço Social	Janeiro a Dezembro	12 articulações anuais

Am Jm

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Desenvolver competências orientadas para o bem-estar emocional dos utentes que apresentem essa necessidade; fortalecer aspetos emocionais e autoestima.	Sessões de atendimento e acompanhamento psicológico	Utentes que apresentem sintomatologia clínica ou perturbação psicológica	Humanos: -Psicóloga (eventualmente, articulação com outros profissionais que acompanhem os utentes) Materiais: sala de atendimento Financeiros: despesas inerentes ao transporte dos utentes			Psicóloga	Anual	200 atendimentos individuais
Proporcionar acompanhamento psicológico aos familiares que apresentem problemas de foro emocional; identificar e diagnosticar fatores de stress e risco nas famílias de modo a actuar nessas situações	Sessões de acompanhamento familiar, quer na AADVDB, quer através de visitas domiciliárias	Familiares de risco	Humanos: -Psicóloga (eventualmente articulação com Técnica de Serviço Social) Materiais: -Sala de atendimento; viatura para transporte (serviço externo) Financeiros: despesas inerentes às deslocações			Psicóloga	Anual	15 atendimentos a famílias

Handwritten signature



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Proporcionar acompanhamento psicoeducativo aos familiares de utentes deficientes visuais com dificuldades escolares (ou com problemas de foro clínico que afetam o rendimento escolar) - Sensibilizar a comunidade escolar para a igualdade de oportunidades e direitos das pessoas com deficiência visual	Sessões de apoio psicológico/psicoeducativo (sempre que solicitado)	Crianças e adolescentes familiares dos utentes	Humanos: - Psicóloga e articulação com outros agentes educativos (pais e professores) Materiais: - Sala de atendimento	Psicóloga	Annual (com execução dos meses de Julho e Agosto)	20 atendimentos
	Sessões de sensibilização nas escolas	Comunidade escolar	Humanos: Equipa técnica Materiais: viatura para transporte Financeiros: despesas inerentes às deslocações	Animadora Sócio-Cultural	Fevereiro e Dezembro	Duas escolas do Distrito de Braga

Handwritten signature



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

<p>Promover o desenvolvimento pessoal e social dos utentes, através da promoção de competências sociais; apoiar os utentes no estabelecimento relações positivas com os outros e a gerir positivamente atitudes agressivas e situações conflituosas; consciencializar os utentes dos seus direitos e deveres.</p>	<p>Programa promoção de competências sociais</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: Psicóloga Materias: - Sala de atendimento - Material de apoio - Viatura de transporte Financeiros: - Despesas inerentes ao transporte dos utentes</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>De Fevereiro a Julho (duração aproximada de dois meses com cada grupo – três grupos)</p>	<p>Um programa de promoção de competências sociais com cada grupo</p>
---	--	----------------	--	------------------	---	---

Handwritten signature



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

<p>Sensibilizar e esclarecer sobre o papel da Psiquiatria na saúde mental; Desconstruir mitos e crenças relacionados com a medicação psiquiátrica</p>	<p>Ação de sensibilização sobre Saúde Mental</p>	<p>Utentes</p>	<p>Humanos: Psicóloga e Médico Psiquiatra Materiais: - Sala de atividades - Viatura de Transporte Financeiros: - Despesas inerentes ao transporte dos utentes</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>Fevereiro</p>	<p>Uma sessão de sensibilização</p>
<p>Promover o contato e a partilha de experiências; sensibilizar para a importância da família e para um maior envolvimento e participação; desenvolver as redes informais de apoio do deficient visual; ajudar a promover a autonomia e a autoimagem dos utentes deficientes visuais</p>	<p>Encontro de famílias, no qual os familiares terão a oportunidade de conhecer o modo de funcionamento da Associação e dos serviços prestados, assim como partilhar dificuldades e fazer sugestões.</p>	<p>Familiares dos utentes que frequentam semanalmente a Associação</p>	<p>Humanos: Psicóloga e equipa técnica Materiais: - Instalações da AADVDB - Documentação - Viatura de Transporte Financeiros: - Despesas inerentes aos transportes</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>Outubro</p>	<p>Um encontro de famílias</p>

Carla M

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Explorar novos interesses e aptidões Incentivar a aprendizagem lúdica e livre	Ateliers de Atividades Lúdico Expressivas: Trabalhos Manuais, Teatro, Música, Dança, entre outros.	Utentes	Humanos: - Animadora socio-cultural - Animador cultural - Monitores Materiais: Em projeto Financeiros:			Animadora Sócio-Cultural	Anual	3 atividades por semana
Preservar a identidade dos utentes, desenvolvendo as suas capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional e das relações interpessoais	Comemoração dos aniversários dos utentes	Utentes	Humanos: Equipa Materiais: Mesas, Cadeiras Financeiros: - Lanche (bolo de aniversário e bebidas			Animadora Sócio-Cultural	Anual	1 atividade por utente
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 EB 1 do Distrito de Braga	Comunidade Escolar	Humanos: - Animadora Socio-Cultural - Psicóloga - Utentes Materiais: - DVD do Filme de Hellen Keller - Veículos da AADVDB - Material Tiflotécnico Financeiros: - Combustível			Animadora Sócio-Cultural	Fevereiro	1 escola



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

<p>Sessões de sensibilização sobre a problemática da Deficiência Visual nas EB 23 do Distrito de Braga</p>	<p>Comunidade Escolar</p>	<p>Humanos: - Animadora Socio-Cultural - Psicóloga - Tec. de Motricidade Humana - Tec. Cultural - Utentes Materias: - Cenários e guarda roupa ou Bola de Goalball - Material Tiflotécnico - Veiculos da AADVDB Financeiros: - Combustivel</p>	<p>Animadora Sócio-Cultural</p>	<p>Dezembro</p>	<p>1 escola</p>
<p>Promover a Peça de Teatro "A Semente da Verdade", encenada por um grupo de utentes</p>	<p>Exibição da Peça de Teatro "A Semente da Verdade"</p>	<p>Comunidade em geral</p>	<p>Animadora Sócio-Cultural</p>	<p>A definir</p>	<p>1 apresentação</p>
<p>Relacionar os utentes com a arte e a cultura de uma forma lúdica e pedagógica</p>	<p>Visita ao Museu do Ouro - Travassos</p>	<p>Utentes</p>	<p>Animadora Sócio-Cultural</p>	<p>Março</p>	<p>3 visitas</p>

[Handwritten signature]



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Promover hábitos e comportamentos de vida saudáveis	Dia Mundial da Saúde -Sensibilização: Viver com + Saúde	Utentes e Familiares	Humanos: Equipa Materias: - Sala, mesas, cadeiras - Material médico a definir pelo C.S.P.L - Veículos da AADVDB Financeiros: -Combustível -Lanche	Animadora Sócio-Cultural	Abril	1 sessão
Conhecer as vivências e histórias antes e pós revolução	25 de Abril Dia da Liberdade - Tertulia	Utentes	Humanos: Animadora Sócio-Cultural Materias: - Sala, mesas, cadeiras - Veículos da AADVDB Financeiros:	Animadora Sócio-Cultural	Abril	3 tertulias
Promover a aproximação entre os utentes e a família	Dia Mundial da Família: Convívio	Utentes, Direcção Colaboradores e seus Familiares	Humanos: -Equipa Materias: Veículos da AADVDB e ou Autocarro Financeiros: -Combustível -lanche	Animadora Sócio-Cultural	Maio	1 atividade

Handwritten signature

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Proporcionar aos utentes atividades que visem o proveito das condições climáticas que o verão proporciona	Verão em Movimento	Utentes	Humanos: -Animadora socio-cultural -Animador cultural -Monitores Materias: - Veiculos da AADVDB Financeiros: -Combustivel	Animadora Sócio-Cultural	Julho/Agosto	3 atividades
	Comemoração dos Santos Populares: Sardinhada	Utentes	Humanos: -Equipa Materias: - Sala - Mesas, Cadeiras - Veiculos da AADVDB - Utensilios de cozinha, cadeiras, mesas, aparelhagem de musica Financeiros: -Combustivel - Produtos alimentares,	Animadora Sócio-Cultural	Junho	3 atividade
Recordar costumes e tradições	Magusto	Utentes	Humanos: Equipa Materias: -Veiculos da AADVDB Financeiros: -Combustivel - Castanhas - Bebidas	Animadora Sócio-Cultural	Novembro	1 atividade

Handwritten signature



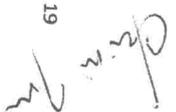
PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Promover um momento de reflexão, partilha e convívio	Visita a Fátima	Utentes	Humanos: - Equipa Materias: - Autocarro Financeiros: - Combustível - Portagens - Despesas com o Motorista	Animadora Sócio-Cultural	Setembro	1 atividade
Promover o reconhecimento da independência das pessoas cegas e a sua plena participação na sociedade	Dia Mundial da Bengala Branca - Almoço Convívio e Visita ao Eco- Museu do Barroso (Salto-Montalegre)	Utentes	Humanos: Equipa Materias: - Veículos da AADVDB e ou Autocarro Financeiros: - Combustível	Animadora Sócio-Cultural	Outubro	1 atividade

Handwritten signature

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Promover uma maior mobilidade, autonomia e manutenção de valências físicas como a força muscular e flexibilidade	Sessões de actividade motora adaptada	Utentes que frequentam a Associação	Humanos: Técnico Cultural e monitoras;	Materiais: Bola de goalball, corda e fita cola;	Financeiros: Compra de fita cola	Técnico de Motricidade Humana	Julho a Setembro	Quatro vezes por mes
Estimulação das funções cardíacas e respiratórias; Desenvolver as condutas psico-motoras e sociais.	Sessão de Motricidade e Comunicação	Utentes que frequentam a Associação	Humanos: Monitoras;	Materiais: Rádio;	Financeiros: Não aplicável	Técnico de Motricidade Humana	Janeiro a Junho; Setembro a Dezembro	Quatro vezes por mes





PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Trabalhar o equilíbrio e noção corporal.	Sessões de bicicleta	Utentes que frequentam a Associação	Humanos: Monitoras; Materiais: Bicicleta; Financeiros: Não aplicável	Técnico de Motricidade Humana	Julho a Setembro	Quatro vezes por mes
--	----------------------	-------------------------------------	---	-------------------------------	------------------	----------------------

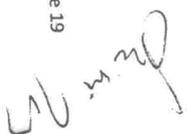
Dr. M. M. M.

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Promover autonomia na locomoção; Promover a autoconfiança, aumento da auto-estima e independência.	Sessões de Orientação e Mobilidade	Utentes que frequentam a Associação	Humanos: Não aplicável	Materiais: Não aplicável	Financeiros: Não aplicável	Técnico de Motricidade Humana	Janeiro a Dezembro	Quatro vezes por mes
Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento/manutenção dos sistemas cardiorespiratórios; Desenvolver a força muscular e coordenação física geral	Hidroginástica / Hidroterapia	Utentes que frequentam a Associação	Humanos: Técnico Cultural e monitoras;	Materiais: Materiais disponibilizados pelas piscinas;	Financeiros: Não aplicável	Técnico de Motricidade Humana	Janeiro a Junho; Setembro a Dezembro	Quatro vezes por mes

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

<p>Desenvolver, de forma independente as atividades da vida diária; Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência visual.</p>	<p>Atividade de Vida Diária</p>	<p>Utentes que frequentam a Associação</p>	<p>Humanos: Animadora Sociocultural; Materiais: Estúdio de AVD's Financeiros: Compra de material</p>	<p>Técnico de Motricidade Humana</p>	<p>Janeiro a Dezembro</p>	<p>Quatro vezes por mes</p>
<p>Promover melhorias através dos sentidos do tacto e da mente. O contacto com o mundo das plantas estimula todos os sentidos, aliviando o stress.</p>	<p>Horticultura Terapeutica</p>	<p>Utentes que frequentam a Associação</p>	<p>Humanos: Animadora Sociocultural e administrativa; Materiais: Materiais necessários á realização da atividade Financeiros: Compra de materiais</p>	<p>Técnico de Motricidade Humana</p>	<p>Janeiro a Junho; Setembro a Dezembro</p>	<p>Quatro vezes por mes</p>





PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Objetivo Geral	Atividades	Destinatários	Recursos Necessários			Responsável	Calendarização	Meta
			Humanos	Materiais	Financeiros			
Divulgar o centro de atendimento, Acompanhamento e animação e informar e sensibilizar a comunidade em geral para a deficiência visual	Coordenação da página Correio do Minho e Maria da Fonte	Associados AADVDB, comunidade em geral e parceiros	Humanos: Parceiros Equipa técnica D Direcção Associados Utentes Materiais: Computador Financeiros: Manutenção da página		Técnico Cultural	Annual	Noticias quinzenalmente	
Promover e dinamizar a criatividade das actividades lúdico expressivas	Trabalhos manuais	Grupos de atendimento semanal	Sala polivalente Materiais de desgaste Transporte AADVDB		Co-responsável: Técnico Cultural	Janeiro / Fevereiro / Março Abril	Três grupos de apoio semanal	
Exploração de actividades artísticas, fomentar os associados a participação de actividades	Sessões de interpretação corporal e musical	Grupos de atendimento semanal	Sala polivalente Materiais de desgaste e instrumentos musicais		Técnico Cultural	Março, Abril	Três grupos de apoio semanal	

22/11/21



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

culturais						
Proporcionar momentos de reflexão e debates sobre várias temáticas	Sessões de debates associativos	Grupos de atendimento semanal	Humanos: Monitoras Materiais: Sala polivalente Financeiros: Gasóleo	Técnico Cultural	Março, Abril	Três grupos de apoio semanal
Promover o desporto adaptado Goalball com Jogos não oficiais	Jogos não oficiais Goalball	Grupos de atendimento	Humanos: Monitoras Materiais: Pavilhão Financeiros: Gasóleo	Co-Responsável: Técnico Cultural	Fevereiro, Abril, Junho	3 Jogos

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Fomentar e organizar a prática de ciclismo	Clube de ciclismo AADVDB	Grupos de atendimento semanal	Humanos: Monitoras Materiais: Bicicletas Material desportivo de segurança Financeiros: Gasóleo	Co-Responsável: Técnico cultural	Annual	Três grupos de apoio semanal
--	--------------------------	-------------------------------	---	-------------------------------------	--------	------------------------------

Promover a prática de natação	Natação	Grupos de atendimento semanal	Humanos: Monitoras Materiais: Piscina Municipal Financeiros: Gasóleo	Co-Responsável: Técnico cultural	Janeiro, Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho	Três grupos de apoio semanal
Promover a prática de actividade física, melhoramento muscular	Sessões de actividades físicas	Grupos de atendimento semanal	Humanos: Monitoras Materiais: Parque bio saudável Financeiros: Gasóleo	Co-Responsável: Técnico cultural	Maio, Junho, Julho	Três grupos de apoio semanal

Handwritten signature

Data 20/11/11

Aprovado por: Francisco Maria de Sousa Costa da Cruz

Aprovado por unanimidade na
Assesbléa Geral de 23 de Novembro de 2013

2.º Presidente da Associação
Francisco de Sousa Costa da Cruz

