

# Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga

**PLANO DE ATIVIDADES**

**2015**

Aprovado em

Reunião de

Direção a

11/11/14

*Associação dos Deficientes*

Aprovado em

Reunião de

Assembleia Geral a

06/12/2014

*Bonuch.*

*[Handwritten signature]*  
A

## Índice

|   |    |
|---|----|
| Introdução .....  | 3  |
| Entidade.....   | 4  |
| Missão.....   | 4  |
| Visão .....   | 4  |
| Valores.....  | 5  |
| Política da Qualidade.....                                    | 5  |
| Modelo de Organização do Sistema de Gestão da Qualidade ..... | 6  |
| O Sistema de Gestão da Qualidade .....                        | 6  |
| Análise Estratégica.....                                      | 7  |
| Organograma.....  | 9  |
| Serviços.....   | 9  |
| Actividades realizadas .....                                  | 10 |
| Área Técnica: Motricidade Humana .....                        | 10 |
| Área Técnica: Animação Sociocultural .....                    | 14 |
| Cronograma de Comemorações para 2015.....                     | 19 |
| Área Técnica: Psicologia .....                                | 20 |
| Área Técnica: Serviço Social .....                            | 26 |
| Área Técnica: Cultural.....                                   | 29 |
| Conclusão .....   | 34 |

## Introdução

Num período económico e social difícil, com um novo ano que se avizinha cheio de incerteza, o nosso Centro de Atendimento e Acompanhamento e Animação para Pessoas com Deficiência Visual quer ser uma certeza para os nossos Utentes, proporcionando-lhes as condições necessárias à sua qualidade de vida. A participação dos Utentes e seus interesses, a sua autodeterminação e envolvimento nos projetos ajudarão, certamente, a alcançar este propósito com êxito.

Estamos todos (utentes, colaboradores, significativos, parceiros, beneméritos, comunidade), com energias renovadas, com novas expectativas, com desafios interessantes no horizonte, neste caminho de melhoria constante da qualidade de vida dos nossos Utentes e, mais que tudo, da sua felicidade. Neste sentido, propusemo-nos um caminho, nem sempre fácil, mas muito gratificante, da certificação da qualidade dos nossos serviços (Referencial Equass Assurance – Nível 1).

Precisamente, este Plano Anual de Atividades foi elaborado em função dessas mesmas necessidades e expectativas, enriquecido com a sua participação ativa, bem como dos colaboradores e significativos. Temos um novo ano de atividades pela frente, uma nova oportunidade para irmos ao encontro das necessidades e expectativas das pessoas que aqui acolhemos e das suas famílias, bem como da comunidade.

Tal como até aqui, temos a certeza que todos os nossos agentes intervenientes responderão com eficiência, através de uma cultura da responsabilidade, com a dádiva de si próprios. A certificação da qualidade dos nossos serviços a que nos propusemos, pretende, efetivamente, ser decisiva para a felicidade dos nossos utentes, para o seu cuidado humanizado em todas as circunstâncias.

Tudo se tornará mais fácil com a coesão de energias para a concretização do projeto comum e com aumento da consciencialização, por parte de todos os agentes intervenientes, para a importância e delicadeza do trabalho que temos entre mãos, num caminho de melhoria contínua e no cuidado integral e humanizante aos nossos utentes.

Foi consciente desta nova realidade, que a Direcção da AADVDB elaborou o Plano de Actividades e Orçamento para 2015, não deixando de projectar um 2015 com um vasto



conjunto de iniciativas, garantindo uma dinâmica capaz de contribuir para a concretização da sua VISÃO.

---

### Entidade

---

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Designação</b>   | <b>Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga</b> |
| <b>NIF</b>          | 503830208   |
| <b>Telefone/Fax</b> | 253634792 / 253637130   |
| <b>Email</b>        | 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** - promovemos a autonomia e bem-estar

**Humanismo** - dá valor às pessoas

**Respeito** - baseamos a nossa conduta em princípios éticos

**Altruísmo** - dedicamo-nos às necessidades individuais

**Inovação** - incentiva a criatividade individual

**Solidariedade** - compreendemos, aceitamos e ajudamos

**Responsabilidade** – temos consciência das nossas ações

---

## Política da Qualidade

---

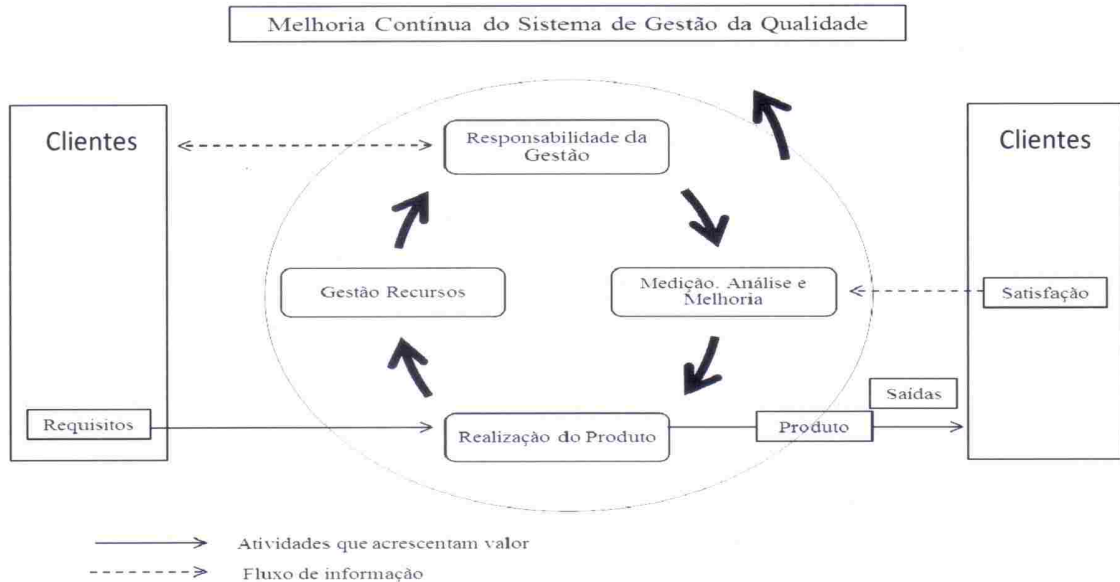
Tendo como POLÍTICA DA QUALIDADE,

A Direção da Instituição garante a divulgação e compreensão da sua Política a todos os colaboradores.

- Satisfazer as necessidades e as expectativas dos utentes fomentando o desenvolvimento global com base na promoção social e cultural minimizando as carências sentidas;
- Fomentar o desenvolvimento dos colaboradores reforçando as suas competências;
- Estimular o espírito de equipa através do envolvimento e participação permanente de todos os colaboradores;
- Promover a melhoria contínua na qualidade nos serviços prestados;
- Promover a melhoria contínua do Sistema da Gestão da Qualidade, inovando e modernizando os serviços de modo a melhorar continuamente a sua atividade.
- Cumprir os requisitos decorrentes do Sistema de Gestão da Qualidade, respeitando e fazendo cumprir todos os requisitos legais, regulamentares e normativos aplicáveis às atividades da AADVDB.

## Modelo de Organização do Sistema de Gestão da Qualidade

O Sistema de Gestão da Qualidade assenta no modelo de abordagem por processos baseado na melhoria contínua (ciclo PDCA).



## O Sistema de Gestão da Qualidade

Na Associação de Apoio aos Deficientes Visuais do Distrito de Braga no final de 2013 os serviços alcançaram a certificação de nível I – Assurance segundo o referencial EQUASS, sendo que a entrega do respectivo certificado, pela representante da Associação Portuguesa para a Qualidade – APQ.

Neste seguimento, o ano de 2014 pautou-se pela implementação do mesmo sistema de gestão da Qualidade, já que a candidatura aprovada no programa Arquimedes permite à AADVDB preparar e alcançar o nível do II da Excelência do sistema EQUASS, num prazo máximo de dois anos.

## Análise Estratégica

A implementação do EQUASS e a possibilidade de implementação do sistema de gestão da qualidade da ISO:2008 assegurará, não só, uma gestão mais eficaz, essencial para a sustentabilidade económica e financeira da AADVDB, como também possibilitará a melhoria contínua nas práticas de intervenção, baseadas na promoção da qualidade de vida das pessoas que beneficiam directa ou indirectamente dos nossos serviços.

Com base na análise SWOT e, enquadradas na Missão e Visão da AADVDB, foram definidas as orientações estratégicas para 2015:

| Eixos                         | Objetivos   | Atividades   | Responsável            | Prazo       |
|-------------------------------|---|--|------------------------|-------------|
| Sustentabilidade Financeira   | Melhorar a sustentabilidade financeira da AADVDB no domínio económico e financeiro. | Campanhas de angariação de fundos;   | Direção                | 2014 a 2016 |
|                               |   | Aumento do acordo;   | Direção                | 2014 a 2016 |
|                               |   | Rentabilização das instalações   | Direção                | Até 2013    |
|                               |   | Maximizar os proveitos; (cotas, multas e donativos)                                    | Direção                | 2011 a 2013 |
| Qualidade e Melhoria Contínua | Consolidar os aspetos relativos á qualidade e melhoria contínua                     | Implementação de um sistema de Gestão de Qualidade de acordo com o referencial EQUASS; | Gestor(a) da Qualidade | 2014 a 2016 |
|                               |   | A certificação do sistema da Qualidade nível 2;  | Gestor(a) da Qualidade | 2016        |

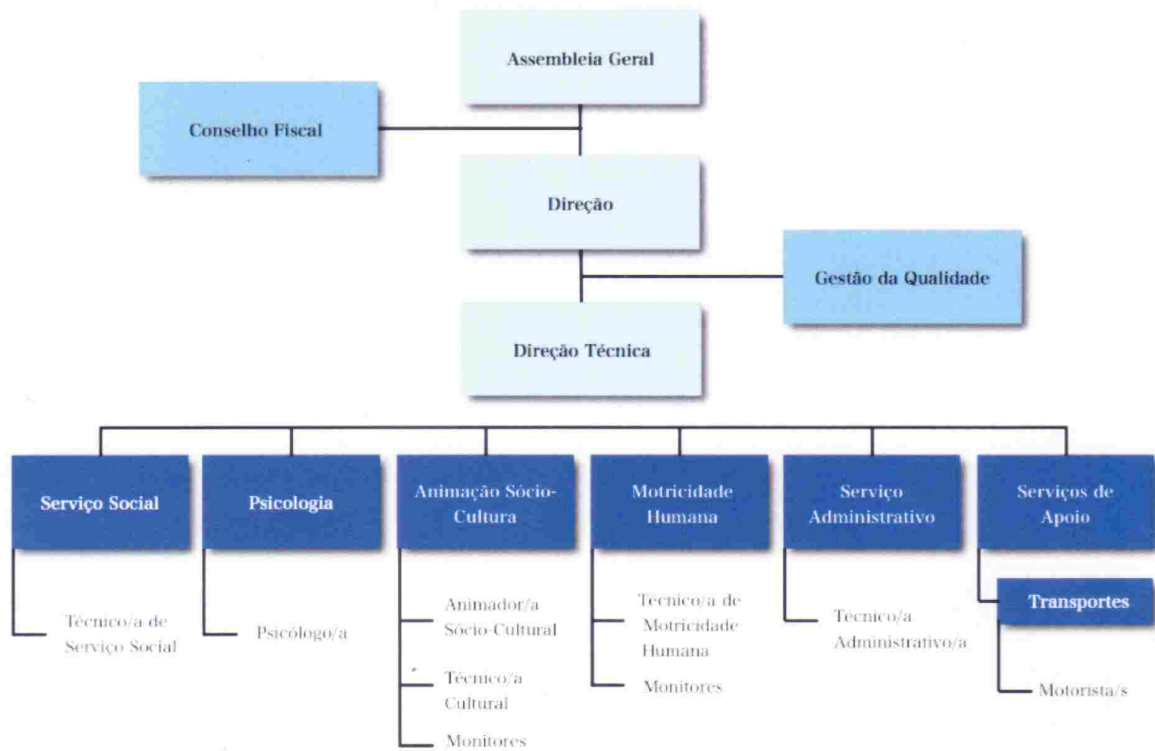
## Plano de atividades

|                                |   |  |                               |             |
|--------------------------------|---|--|-------------------------------|-------------|
| Recursos Humanos               | Ajustar as competências dos colaboradores da AADVDB às necessidades da organização                                  | Formação no âmbito da Deficiência Visual   | Direção                       | 2014 a 2015 |
|                                |   | Aplicação do inquérito de satisfação dos colaboradores   | Direção Técnica               | 2012 a 2013 |
| Infraestruturas e Equipamentos | Melhorar as condições de transportes  | Aquisição de nova viatura de oito lugares para a substituição de uma que atingiu o limite de vida útil | Direção                       | 2014        |
|                                | Requalificar os espaços e equipamentos existentes;<br>Promover uma melhoria ao nível das atividades da vida diária; | Criação de um estúdio de AVD'S   | Técnico de Motricidade Humana | 2014        |
| Comunicação                    | Divulgação da instituição junto da comunidade   | Criação do Site  | Direção Técnica               | 2014        |





## Organograma



## Serviços

- Motricidade Humana;
- Serviço Social;
- Psicologia;
- Animação Sociocultural;
- Cultura;
- Transporte.

## Plano de atividades

### Atividades realizadas

### Área Técnica: Motricidade Humana

| 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 | <b>Humanos:</b><br>Técnico Cultural e monitoras; | <b>Materiais:</b><br>Bola de goalball, corda e fita cola; | <b>Financeiros:</b><br>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-                                | Sessão de Motricidade e Comunicação   | Utentes que frequentam a Associação | <b>Humanos:</b><br>Monitoras;                    | <b>Materiais:</b><br>Rádio;                               |  | Técnico de Motricidade Humana | Janeiro a Junho; Setembro a Dezembro | Quatro vezes por mes |

## Plano de atividades

|   |                             |  |  |                                      |   |
|---|-----------------------------|--|--|--------------------------------------|---|
| <p><b>motoras e sociais.</b></p> <p><b>Trabalhar o equilíbrio e noção corporal.</b></p> | <p>Sessões de bicicleta</p> | <p>Utentes que frequentam a Associação</p> | <p><b>Financeiros:</b><br/>Não aplicável</p> | <p>Técnico de Motricidade Humana</p> | <p>Julho a Setembro</p> <p>Quatro vezes por mes</p> |
|---|-----------------------------|--|--|--------------------------------------|---|

## Plano de atividades

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

## Plano de atividades

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

## Plano de atividades

### Área Técnica: Animação Sociocultural

| Objetivo Geral  | Atividades  | Destinatários      | Recursos Necessários   |           |             | Responsável              | Calendarização | Meta                    |
|---|---|--------------------|--|-----------|-------------|--------------------------|----------------|-------------------------|
|   |   |                    | Humanos  | Materiais | Financeiros |                          |                |                         |
| <p>Explorar novos interesses e aptidões</p> <p>Incentivar a aprendizagem lúdica e livre</p>   | <p>Ateliers de Atividades Lúdico Expressivas: Trabalhos Manuais, Teatro, Cantares.</p>                    | Utentes            | <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Animadora-socio-cultural</li> <li>-Animador cultural</li> <li>-Monitores</li> </ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Em projeto</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A definir</li> </ul>  |           |             | Animadora Sócio-Cultural | Anual          | 3 atividades por semana |
| <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>   | Utentes            | <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Equipa</li> </ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mesas, Cadeiras</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanche (bolo de aniversário e bebidas)</li> </ul>   |           |             | Animadora Sócio-Cultural | Anual          | 1 atividade por utente  |
| <p>Sensibilizar as Crianças e a Comunidade escolar, mobilizando a sua participação para a</p>   | <p>Sessões de sensibilização sobre a problemática da Deficiência Visual nas EB 1 do Distrito de Braga</p> | Comunidade Escolar | <p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animadora Socio-Cultural</li> <li>- Psicóloga</li> <li>- Utentes</li> </ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-DVD do Filme de Hellen Keller</li> <li>- Veículos da AADVDB</li> <li>- Material Tiflotécnico</li> </ul> <p><b>Financeiros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul> |           |             | Animadora Sócio-Cultural | Fevereiro      | 1 escola                |

## Plano de atividades

|   |   |                            |  |                                 |                  |                       |
|---|---|----------------------------|--|---------------------------------|------------------|-----------------------|
| <p>superação da discriminação de que são alvo as pessoas com Deficiência Visual</p>       | <p><u>Sessões de sensibilização sobre a problemática da Deficiência Visual nas EB 23 do Distrito de Braga</u></p> | <p>Comunidade Escolar</p>  | <p>-Combustível</p> <p><b>Humanos:</b><br/>                     - Animadora Socio-Cultural<br/>                     - Psicologa<br/>                     -Tec. de Motricidade Humana<br/>                     -Tec. Cultural<br/>                     - Utentes<br/> <b>Materias:</b><br/>                     - Cenários e guarda roupa ou Bola de Goalball<br/>                     - Material Tiflotécnico<br/>                     - Veiculos da AADVDB<br/> <b>Financeiros:</b><br/>                     -Combustível</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><u>Exibição da Peça de Teatro "A Semente da Verdade"</u></p>   | <p>Comunidade em Geral</p> | <p><b>Humanos:</b><br/>                     -Animadora-socio-cultural<br/>                     -Animador cultural<br/>                     -Monitores<br/>                     -Utentes<br/> <b>Materias:</b><br/>                     Sala<br/>                     Cenário<br/>                     Guarda Roupa<br/>                     Veiculos da AADVDB<br/> <b>Financeiros:</b><br/>                     - Combustível</p>   | <p>Animadora Sócio-Cultural</p> | <p>A definir</p> | <p>1 apresentação</p> |

## Plano de atividades

|   |  |                             |   |                                 |                  |                           |
|---|--|-----------------------------|---|---------------------------------|------------------|---------------------------|
| <p><b>Relacionar os utentes com a arte e a cultura de uma forma lúdica e pedagógica</b></p>   | <p><u>Dia Nacional dos Centros Históricos:</u><br/>Visita ao Museu dos Biscainhos - Braga</p>              | <p>Utentes</p>              | <p><b>Humanos:</b><br/>-Animadora sócio-cultural<br/>-Animador cultural<br/>-Monitores<br/><b>Materias:</b><br/>- Veiculos da AADVDB<br/><b>Financeiros:</b><br/>-Combustivel</p> | <p>Animadora Sócio-Cultural</p> | <p>Março</p>     | <p>3 visitas</p>          |
| <p><b>Promover hábitos e comportamentos de vida saudáveis transmitindo também a importância dos valores das medições realizadas e a monitorização frequente dos mesmos.</b></p> | <p><u>Dia Mundial do Doente:</u> Projecto Viver com + Saúde<br/><b>Sensibilização sobre a Diabetes</b></p> | <p>Utentes e Familiares</p> | <p><b>Humanos:</b><br/>Equipa da Associação de Diabeticos<br/><b>Materias:</b><br/>- Sala, mesas, cadeiras<br/>- Veiculos da AADVDB<br/><b>Financeiros:</b><br/>-Combustivel</p>  | <p>Animadora Sócio-Cultural</p> | <p>Fevereiro</p> | <p>1 sessão</p>           |
| <p><b>Promover o desenvolvimento intelectual e a participação grupal</b></p>  | <p><u>Atividades de Difusão:</u><br/>Leitura de Histórias e Jornais<br/>Debate de temas da atualidade</p>  | <p>Utentes</p>              | <p><b>Humanos:</b><br/>Animadora Sócio-Cultural<br/><b>Materias:</b><br/>- Sala, mesas, cadeiras<br/>- Veiculos da AADVDB<br/><b>Financeiros:</b><br/>-----</p>                   | <p>Animadora Sócio-Cultural</p> | <p>Anual</p>     | <p>1 atividade mensal</p> |



## Plano de atividades

|  |   |  |   |                                 |                     |                            |
|--|---|--|---|---------------------------------|---------------------|----------------------------|
| <p>Fomentar nos utentes um maior sentimento de auto-realização e independência .</p>                             | <p><u>Alfabetização:</u><br/>Aprendizagem da Assinatura a Negro</p> | <p>Utentes</p>   | <p><b>Humanos:</b><br/>Animadora Sócio-Cultural<br/><b>Materias:</b><br/>- régua(guia), esferográfica cadeiras, sala, mesas<br/><b>Financeiros:</b><br/>-----</p>                 | <p>Animadora Sócio-Cultural</p> | <p>Anual</p>        | <p>1 Sessão por semana</p> |
| <p>Promover a aproximação entre os utentes e a família</p>   | <p><u>Dia Mundial da Família:</u> Convívio</p>                      | <p>Utentes,<br/>Direcção<br/>Colaboradores e seus Familiares</p> | <p><b>Humanos:</b><br/>-Equipa<br/><b>Materias:</b><br/>Veiculos da AADVDB e ou Autocarro<br/><b>Financeiros:</b><br/>-Combustivel<br/>-Lanche</p>                                | <p>Animadora Sócio-Cultural</p> | <p>Maio</p>         | <p>1 atividade</p>         |
| <p>Proporcionar aos utentes atividades que visem o proveito das condições climáticas que o verão proporciona</p> | <p><u>Verão em Movimento</u></p>                                    | <p>Utentes</p>   | <p><b>Humanos:</b><br/>-Animadora socio-cultural<br/>-Animador cultural<br/>-Monitores<br/><b>Materias:</b><br/>- Veiculos da AADVDB<br/><b>Financeiros:</b><br/>-Combustivel</p> | <p>Animadora Sócio-Cultural</p> | <p>Julho/Agosto</p> | <p>3 atividades</p>        |

## Plano de atividades

|  |  |         |   |                          |          |              |
|--|--|---------|---|--------------------------|----------|--------------|
| Recordar costumes e tradições  | Comemoração dos Santos Populares: Sardinhada   | Utentes | <b>Humanos:</b><br>- Equipa<br><b>Materias:</b><br>- Sala<br>- Mesas, Cadeiras<br>- Veículos da AADVDB<br>- Utensílios de cozinha, cadeiras, mesas, aparelhagem de música<br><b>Financeiros:</b><br>- Combustível<br>- Produtos alimentares | Animadora Sócio-Cultural | Junho    | 3 atividades |
|  | <u>Magusto</u>   | Utentes | <b>Humanos:</b><br>Equipa<br><b>Materias:</b><br>- Veículos da AADVDB<br><b>Financeiros:</b><br>- Combustível<br>- Castanhas<br>- Bebidas   | Animadora Sócio-Cultural | Novembro | 1 atividade  |
| Promover o reconhecimento da independência das pessoas cegas e a sua plena participação na sociedade | <u>Dia Mundial da Bengala Branca</u> – Visita ao Museu da Fundação Gil Eanes em Viana do Castelo | Utentes | <b>Humanos:</b><br>Equipa<br><b>Materias:</b><br>- Veículos da AADVDB e ou Autocarro<br><b>Financeiros:</b><br>- Combustível  | Animadora Sócio-Cultural | Outubro  | 1 atividade  |

## Plano de atividades

### Cronograma de Comemorações para 2015

| Comemorações                               | Meses do Ano de 2015 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|--|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|  | J                    | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |  |
| 1<br>Dia Mundial do Doente:<br>Diabetes    |                      | x |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 2<br>Dia Nacional dos Centro<br>Históricos |                      |   | x |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 3<br>Dia da Família                        |                      |   |   |   | x |   |   |   |   |   |   |   |  |
| 4<br>Santos Populares                      |                      |   |   |   |   | x |   |   |   |   |   |   |  |
| 5<br>Dia da Bengala Branca                 |                      |   |   |   |   |   |   |   | x |   |   |   |  |
| 6<br>Dia de S. Martinho                    |                      |   |   |   |   |   |   |   |   | x |   |   |  |
| 7<br>Festa de Natal                        |                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | x |  |

# Plano de atividades

## Área Técnica: Psicologia

| Objetivo Geral  | Atividades  | Destinatários   | Recursos Necessários  |           |             | Responsável | Calendarização | Meta             |
|---|---|---|---|-----------|-------------|-------------|----------------|------------------|
|   |   |   | Humanos   | Materiais | Financeiros |             |                |                  |
| -Desenvolver competências orientadas para o bem-estar emocional dos utentes/sócios que apresentam essa necessidade; fortalecer aspetos emocionais e autoestima. | Sessões de atendimento e acompanhamento psicológico | Utentes/sócios que apresentam sintomatologia clínica ou perturbação psicológica | <b>Humanos:</b><br>Psicóloga (eventualmente articulação com outros profissionais que acompanhem os utentes)<br><b>Materiais:</b><br>Sala de atendimento<br><b>Financeiros:</b> despesas inerentes ao transporte dos utentes |           |             | Psicóloga   | Anual          | 200 atendimentos |

## Plano de atividades

|   |  |   |  |                  |  |  |
|---|--|---|--|------------------|--|--|
| <p><b>-Proporcionar acompanhamento psicológico aos familiares que apresentam problemas de foro emocional</b></p>  | <p>Sessões de acompanhamento familiar/ quer na AADVDB, quer através de visitas domiciliárias</p> | <p>Familiares que apresentam sintomatologia clínica/familiares de risco</p> | <p><b>Humanos:</b><br/>Psicóloga (eventualmente articulação com Técnica de Serviço Social)<br/><b>Materiais:</b><br/>Sala de atendimento<br/>Viatura para transporte (serviço externo)<br/><b>Financeiros:</b> despesas inerentes ao transporte dos familiares/deslocações</p> | <p>Psicóloga</p> | <p>Anual</p>   | <p>15 atendimentos (meta dependente das necessidades dos familiares)</p> |
| <p><b>-Proporcionar acompanhamento psicoeducativo aos familiares de utentes deficientes visuais com dificuldades escolares (ou com problemas de foro clínico que afetam o rendimento escolar)</b></p> | <p>Sessões de apoio psicológico/ psicoeducativo (sempre que solicitado)</p>                      | <p>Crianças e adolescentes familiares dos utentes</p>                       | <p><b>Humanos:</b><br/>Psicóloga (eventualmente articulação com outros agentes educativos)<br/><b>Materiais:</b><br/>Sala de atendimento</p>   | <p>Psicóloga</p> | <p>Anual (com exceção dos meses de Julho e Agosto)</p> | <p>20 atendimentos</p>   |

## Plano de atividades

|   |   |   |   |                  |                         |   |
|---|---|---|---|------------------|-------------------------|---|
| <p><b>-Partilhar experiências associadas à diabetes; ajudar o utente a lidar com as questões emocionais suscitadas pela diabetes; assegurar uma melhor qualidade de vida e bem-estar psicológico; promover o autocontrolo sobre a doença.</b></p> | <p>Programa de intervenção psicológica na doença crónica (diabetes)</p> | <p>Utentes que frequentam semanalmente a AADVDB</p> | <p><b>Humanos:</b><br/>Psicóloga</p> <p><b>Materiais:</b><br/>Sala de atendimento</p> <p><b>Financeiros:</b> despesas inerentes ao transporte dos utentes</p> | <p>Psicóloga</p> | <p>Fevereiro, Março</p> | <p>1 programa no domínio da psicologia clínica e da saúde (doença crónica - diabetes)</p> |
|---|---|---|---|------------------|-------------------------|---|

A

## Plano de atividades

|  |  |   |   |                  |  |  |
|--|--|---|---|------------------|--|--|
| <p><b>Informar, esclarecer e sensibilizar sobre problemáticas/temas psicológicos comuns, e que vão de encontro às necessidades/vivências dos utentes; promover o empowerment dos utentes</b></p> | <p>Grupos de - discussão/ esclarecimento</p> | <p>Utentes que frequentam semanalmente a AADVDB</p> | <p><b>Humanos:</b><br/>Psicóloga e serviços de apoio<br/><b>Materiais:</b><br/>Sala de atividades<br/>Material de apoio às sessões<br/><b>Financeiros:</b> despesas inerentes ao transporte dos utentes</p> | <p>Psicóloga</p> | <p>Maio, Julho, Setembro, Novembro</p> | <p>4 sessões de sensibilização com cada grupo</p>        |
| <p><b>-Prevenir situações de deterioração conitiva<br/>-Estimular</b></p>  | <p>Sessões de estimulação cognitiva</p>      | <p>Utentes que frequentam semanalmente a AADVDB</p> | <p><b>Humanos:</b><br/>Psicóloga e serviços de apoio<br/><b>Materiais:</b><br/>Sala de atividades</p>   | <p>Psicóloga</p> | <p>Junho, Outubro, Dezembro</p>        | <p>3 sessões de estimulação cognitiva com cada grupo</p> |

## Plano de atividades

|   |  |  |   |           |                |                                 |  |
|---|--|--|---|-----------|----------------|---------------------------------|--|
| funções mentais importantes, tais como a atenção, concentração, memória e funcionamento executivo                           |  |  | Material de apoio às sessões<br><b>Financeiros:</b> despesas inerentes ao transporte dos utentes  |           |                |                                 |  |
| Sensibilizar e alertar para situações de abusos e maus tratos;<br>Esclarecer sobre formas de atuação na presença das mesmas | Sessão de sensibilização sobre Maus Tratos | Utentes que frequentam semanalmente a AADVDB | <b>Humanos:</b> Psicóloga, Técnicas da APAV e serviços de apoio<br><b>Materiais:</b> Sala de atividades<br><b>Financeiros:</b> despesas inerentes ao transporte dos utentes | Psicóloga | Novembro       | 1 sessão de sensibilização      |  |
| Proporcionar um acompanhamento  | Grupos com famílias                        | Familiares dos utentes que frequentam        | <b>Humanos:</b> Psicóloga, e serviços de  | Psicóloga | Março<br>Junho | 4 sessões de grupo com famílias |  |



## Plano de atividades

|   |  |                              |  |  |                              |
|---|--|------------------------------|--|--|------------------------------|
| <p>o familiar consistente;<br/>-Ajudar os grupos familiares a desenvolver competências para se tornarem um recurso importante na reabilitação do deficiente visual<br/>-Melhorar a qualidade de vida e o ambiente familiar.</p> |  | <p>semanalmente a AADVDB</p> | <p>apoio (se necessário, envolver outros técnicos, consoante as necessidades das famílias)<br/><b>Materiais:</b><br/>Sala de atividades<br/><br/><b>Financeiros:</b> despesas inerentes ao transporte dos familiares</p> |  | <p>Setembro<br/>Dezembro</p> |
|---|--|------------------------------|--|--|------------------------------|

## Plano de atividades

### Área Técnica: Serviço Social

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

## Plano 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 | <b>Humanos:</b> Técnico de Serviço Social<br><b>Materiais:</b> Material de desgaste<br><b>Financeiros:</b> 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 | <b>Humanos:</b> Técnico de Serviço Social<br><b>Materiais:</b> Material de desgaste<br><b>Financeiros:</b> Gasóleo | Técnica de Serviço Social | Janeiro a Dezembro | 12 articulações anuais |

## Plano de atividades

|  |   |                |   |                                  |                           |                          |
|--|---|----------------|---|----------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <p>Informar e esclarecer direitos e deveres das portadoras de deficiência visual na sociedade.</p> | <p>Sessões de grupo de esclarecimento e discussão</p> | <p>Utentes</p> | <p><b>Humanos:</b> Técnico de Serviço Social<br/> <b> Materiais:</b> Material de desgaste<br/> <b> Financeiros:</b> Não se aplica</p> | <p>Técnica de Serviço Social</p> | <p>Janeiro a Dezembro</p> | <p>12 sessões anuais</p> |
|--|---|----------------|---|----------------------------------|---------------------------|--------------------------|

## Plano de atividades

Área Técnica: Cultural

| Objetivo Geral  | Atividades  | Destinatários                            | Recursos Necessários |           |             | Responsável      | Calendarização | Meta                                     |
|---|---|--|----------------------|-----------|-------------|------------------|----------------|--|
|   |   |  | Humanos              | Materiais | Financeiros |                  |                |  |
| Divulgar de forma clara e objectiva as actividades da AADVDB bem como a interação dos associados e a comunidade geral | Divulgação na página do jornal Maria da Fonte / Página Facebook | Comunidade Associativa, comunidade geral | Humanos              | Materiais | Financeiros | Técnico Cultural | Anual          | Atingir os 500 amigos na página Facebook |
|   |   |  |                      |           |             |                  |                |  |
|   |   |  |                      |           |             |                  |                |  |

## Plano de atividades

|  |                                     |                    |                     |                  |  |                      |
|--|-------------------------------------|--------------------|---------------------|------------------|--|----------------------|
| <p>Proporcionar aos associados momentos de reflexão e debate de ideias para ou sobre a AADVDB e deficiencia visual</p>   | Sesões de debates                   | Utentes / técnicos | Sala polivalente    | Técnico Cultural | Anual                                    | 3 Sessões por ano    |
| <p>Melhorar a condição física e a capacidade funcional; Promover o desenvolvimento/ manutenção dos sistemas cardiorespiratório e Muscular<br/>Desenvolver a força muscular e</p> | Natação recreativa /jogos Aquaticos | Utentes            | Piscinas Municipais | Técnico Cultural | Anual excepto os meses de julho e Agosto | 3 Sessões por semana |

*[Handwritten signature]*

## Plano de atividades

|   |   |         |   |                  |   |                  |  |
|---|---|---------|---|------------------|---|------------------|--|
| coordenação física geral.<br>Proporcionar momentos de lazer   |   |         |   |                  |   |                  |  |
| Promover o desenvolvimento/manutenção dos sistemas cardiorespiratórios e muscular<br>Promover a atividade Física e cultural<br>Promover momentos de lazer | Ciclismo-<br>Cicloturismo<br>Atividade física | Utentes | Bicicletas<br>Sala Polivalente<br>Parque Bio Saudavel | Técnico Cultural | Abril Maio Junho<br>Julhos Agosto<br>Setembro | 2 sessão por mês |  |

*[Handwritten mark]*

## Plano de atividades

| Reabilitação dos espaço exterior da AADVDB  | Exploração do espaço exterior | Utentes Associados | Materiais de construção e desgaste, vasos, e flores | Técnico Cultural                               | Março, Abril e Maio          | Participação de todos os Utentes |
|---|-------------------------------|--------------------|---|--|------------------------------|----------------------------------|
| Promover e incentivar a população invisual para as actividades culturais e de lazer | Visitas temáticas             | Utentes Associados | Locais ainda a defenir                              | Técnico Cultural<br>Equipa técnica e monitoras | Anual (data ainda a defenir) | 2 Visitas                        |



## Plano de atividades

|  |  |         |                  |                                   |       |                 |
|--|--|---------|------------------|-----------------------------------|-------|-----------------|
| Promover as atividades culturais e desportivas   | Sessões de aprendizagem e conhecimento<br>Abordagem a vários temas           | Utentes | Sala polivalente | Técnico Cultural                  | Anual | 2 vezes por mês |
| Dinamização/ incentivo de atividades ludico expressivas<br>Exploração de atividades artísticas | Atelieres de trabalhos manuais<br>Expressão dramática<br>Corporal<br>Musical | Utentes | Sala polivalente | Técnico Cultural<br>Sandra Vieira | Anual |                 |

A



---

### Conclusão

---

O Plano de Atividades apresentado representa um esforço da instituição no intuito de programar estrategicamente a intervenção a desenvolver durante o próximo ano de 2015, estando a Direção ciente de que a adequação às exigências do mundo atual, impõe cada vez mais que estas organizações exijam maior rigor, eficiência e atualização de forma a melhorar a qualidade dos serviços prestados, exigindo o empenho, a participação e a coesão de todos os colaboradores e Direção.

Julgamos que este plano não será estanque e estará certamente sujeito a alterações em virtude de novos eventos/atividades ou programas que possam eventualmente surgir ao longo do ano de 2015, pelo que poderão ainda surgir modificações de ordem orgânica e funcional.

A escassez ao nível dos recursos materiais e financeiros poderá ser também um obstáculo à plena concretização das atividades propostas, mas tentaremos caminhar no sentido de concretizar aquilo a que nos propusemos, conscientes das dificuldades e do momento difícil que atravessamos em termos de conjuntura económica e social e das limitações financeiras a que estaremos certamente sujeitos por parte das entidades financiadoras.

Para concretização do presente Plano de atividades, a Instituição recorrerá aos recursos humanos e materiais existentes na Associação, porém torna-se necessário a angariação de fundos para aquisição de novos recursos e manutenção dos já existentes. Para tal, a Instituição prevê uma série de ações e metas para 2015, destinadas a aumentar a sustentabilidade da Instituição.