



CENTRO SOCIAL NOSSA
SENHORA DA CONFIANÇA

PLANO DE ATIVIDADES
ANO 2025

Índice

Introdução.....	3
Missão e objetivos.....	4
Respostas Sociais.....	5-6
Plano de Ação para 2025.....	7-12
O envelhecimento ativo e as Atividades de Animação.....	13-30

Introdução

Com sede na Rua José António Fernandes, nº 29, Pedras, Freguesia de Pedrógão Pequeno, Concelho da Sertã, o Centro Social Nossa Senhora da Confiança é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), registada na Direção Geral de Segurança Social sob o nº 32/96 no livro 6 das Associações de Solidariedade Social. Tem Estatutos próprios, aprovados a 17 de Agosto de 1995, e foram revistos por imposição do Decreto – lei nº. 172-A/2014 de 14 de novembro, em novembro de 2015.

Nos termos da alínea b), do artigo 28º dos Estatutos do Centro Social Nossa Senhora da Confiança (CSNSC), compete á Direção elaborar o Plano de Atividades. Assim sendo, o documento em apreço, exhibe o Plano de Atividades para o ano de 2025. Trata-se de um documento orientador para as Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

O Plano de Atividades para 2025 baseia-se na necessidade de responder aos desafios da conjuntura do quotidiano, bem como às necessidades, capacidades e expectativas do utente e da sua família. Assim sendo, em 2024 a Direção fez uma grande aposta na melhoria dos serviços prestados e melhoria do Edifício. Contratualizou o serviço de Terapia Ocupacional. No que concerne ao Edifício, construiu um alpendre, de forma a facilitar o carregamento das refeições para as carrinhas e evitar que os idosos se molhem quando entram ou saem das carrinhas. O jardim foi anulado e transformado em estacionamento para as carrinhas, também foi construída uma churrasqueira, obras que ainda estão a ser executadas e serão concluídas em 2025. Foi também implementado o Plano de Segurança contra incêndios, obra que ainda não está concluída, mas em 2025 estará a funcionar com plenitude.

No que diz respeito às obras realizadas, e sobretudo na implementação do Plano contra Incêndios, é importante referir que esta obra foi financiada pelo Município da Sertã. Por outro lado, a Junta de Freguesia de Pedrógão Pequeno, dá um subsídio mensal para ajudar a pagar o serviço de terapia ocupacional. O nosso agradecimento a estas duas Entidades que muito nos tem ajudado.

Saliente-se ainda que, de forma a melhorar os serviços que a Instituição oferece, foi celebrado um protocolo com a Petro Ensino da ETZP de Pedrógão Grande, a fim de proporcionar aos nossos utentes mais escolaridade. Neste sentido, todas as quartas-feiras, uma formadora desloca-se ao Centro e faz atividades com os idosos, bem como um portfólio para poderem obter o 6º, 9º ou 12º anos.

A Direção do CSNSC compromete-se a estar atenta às oportunidades que certamente irão surgir por parte de Entidades Externas, nomeadamente apoios financeiros que possam ser utilizados para melhorar as condições físicas do espaço e atividades lúdicas.

Ao longo de 2025 pretendemos manter e se possível melhorar a nossa prestação de serviços. O reconhecimento pelos serviços prestados ultrapassa as fronteiras do nosso Município, sendo já procurados por pessoas de outros concelhos vizinhos.

A Direção pretende concretizar na íntegra este Plano de Atividades, contudo, salvaguardando questões que impossibilitem a execução do estipulado. Desejamos que todos façam parte da solução e contribuam para a melhoria dos serviços, em prol da população idosa, tendo por base as necessidades, capacidades e gostos dos utentes.

Juntos seremos mais fortes e capazes de promover o bem-estar destes Idosos.

Missão e objetivos

Missão

No âmbito da sua ação, o Centro Social, tem como missão principal apoiar idosos e a comunidade em geral em situação desfavorável. Para o efeito, a Instituição possui duas Respostas Sociais: Apoio Domiciliário e Centro De Dia.

Objetivos

- ✓ Garantir o bem-estar, a qualidade de vida e a segurança dos clientes;
- ✓ Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação inter-familiar;
- ✓ Potenciar a integração social;

Contribuir para melhorar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento

Respostas Sociais

Serviço de Apoio Domiciliário

O Centro Social Nossa Senhora da Confiança na sua resposta social de Apoio Domiciliário tem como propósito proporcionar cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possa assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e / ou atividades da vida diária.

Objetivos

Os objetivos de SAD são:

- ✓ Contribuir para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos e das famílias;
- ✓ Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter – familiares;
- ✓ Apoiar os clientes e as famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária;
- ✓ Colaborar no acesso à prestação de cuidados de saúde;
- ✓ Contribuir para o retardamento da institucionalização dos idosos;

Serviços prestados

- ✓ Distribuição de refeições no domicílio e o seu acompanhamento quando se justifique,
- ✓ Cuidados de higiene, conforto e imagem;
- ✓ Higiene Habitacional (pequenas limpezas no domicílio, estritamente necessárias para o bem-estar da pessoa);
- ✓ Tratamento de roupas de uso pessoal;
- ✓ Apoio/ acompanhamento psicossocial;
- ✓ Animação socioeducativa e recreativa.
- ✓ Apoio no acesso a cuidados de saúde;

Centro de Dia

A Resposta Social de Centro de Dia tem como finalidade manter os idosos no seu meio sociofamiliar, com o intuito de retardar ou evitar a sua institucionalização, proporcionando um conjunto de serviços individualizados e personalizados ao idoso que lhe garantem um envelhecimento mais saudável.

Objetivos

Os objetivos desta Resposta Social são:

- ✓ Garantir o bem-estar, a qualidade de vida e a segurança dos clientes;
- ✓ Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação inter-familiar;
- ✓ Potenciar a integração social;
- ✓ Contribuir para melhorar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

Serviços prestados

O Centro de Dia presta os seguintes serviços aos clientes:

- ✓ Alimentação;
- ✓ Cuidados de higiene, conforto e imagem;
- ✓ Higiene Habitacional (pequenas limpezas no domicílio, estritamente necessárias para o bem-estar da pessoa);
- ✓ Tratamento de roupas de uso pessoal;
- ✓ Apoio/ acompanhamento psicossocial;
- ✓ Animação socioeducativa e recreativa.
- ✓ Apoio no acesso a cuidados de saúde;
- ✓ Atividades relacionadas com a religião.

PLANO DE AÇÃO PARA 2025

1. Intervenção:

Serviço Apoio Domiciliário:

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	FINANCIAMENTO
Prestar Serviço de Apoio Domiciliário em conformidade com as orientações técnicas da Segurança Social	Garantir a satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida.	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Confecionar e fornecer as refeições aos utentes	Contribuir para uma alimentação saudável.	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Tratamento de Roupa	Melhorar o conforto através de uma imagem cuidada.	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos
Higiene Habitacional	Tornar o espaço habitacional mais limpo e saudável.	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos
Cuidados de higiene e imagem pessoal	Melhorar o conforto através da prestação de cuidados de higiene pessoal	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos
Assistência medicamentosa	Melhorar o estado de saúde (assistência medicamentosa mediante receita médica).	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes;
Compra de medicamentos mediante receita médica	Melhorar o estado de saúde – assistência medicamentosa mediante receita médica.	Janeiro a Dezembro 2025	Apoio logístico da Farmácia Baeta Rebelo; Dinheiro do utente
Aquisição de bens e serviços	Contribuir para uma melhor qualidade de vida e acesso aos serviços	Janeiro a Dezembro 2025	Dinheiro do utente.

Centro de Dia:

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	FINANCIAMENTO
Prestar Serviço de Centro de Dia em conformidade com as orientações técnicas da Segurança Social	Garantir a satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos
Transporte para o Centro de Dia	Garantir o acesso dos utentes à Resposta Social; Contribuir para uma melhoria na qualidade de vida	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas.
Confecionar e fornecer as refeições aos utentes	Confecionar e fornecer as refeições aos utentes	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Tratamento de Roupa	Melhorar o conforto através de uma imagem cuidada	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Higiene Habitacional	Tornar o espaço habitacional mais limpo e saudável	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas;
Cuidados de higiene e imagem pessoal	Melhorar o conforto através da prestação de cuidados de higiene pessoal	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Assistência medicamentosa	Melhorar o estado de saúde – assistência medicamentosa mediante receita médica	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Dinheiro do utente.
Compra de medicamentos mediante receita médica	Melhorar o estado de saúde – assistência medicamentosa mediante receita médica	Janeiro a Dezembro 2025	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Dinheiro do utente.
Aquisição de bens e serviços	Contribuir para uma melhor qualidade de vida e acesso aos serviços	Janeiro a Dezembro 2025	Dinheiro do utente.

2. Apoio à Infância:

<u>Atividade</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Prazo</u>	<u>Estratégia Financiamento</u>
Confeção de refeições escolares aos alunos do 1º CEB e Jardim de Infância.	Fornecer refeições escolares	Duração do ano lectivo	Camãra Municipal da Sertã

3. Organização dos serviços:

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	ESTRATÉGIA
Formação às colaboradoras	Organizar e executar um plano de formação adequado às colaboradoras da Instituição; formar e apostar numa melhor qualidade dos serviços.	A DESIGNAR	Apoio da empresa de HCCP- Actionlive ; Parceria com o IEFP de Abrantes
Apresentação das contas do Ano de 2024 – Assembleia Geral	Informação e transparência nas contas e atividades da Instituição	ATÉ AO DIA 31/03/2025	Financiamento Próprio da Instituição
Apresentação e aprovação do plano de atividades e Orçamento para o ano de 2026– Assembleia Geral	Informação das atividades a realizar e previsão dos gastos previstos em 2026.	ATÉ AO DIA 30/11/2025	Financiamento Próprio da Instituição

4. Sustentabilidade

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	ESTRATÉGIA
Divulgação da Instituição	Aumento da Sustentabilidade; Aumento de novos clientes.	Janeiro a dezembro 2025	Financiamento Próprio da Instituição
Angariação de novos sócios / utentes	Aumento da Sustentabilidade;	Janeiro a dezembro 2025	Financiamento Próprio da Instituição
Realização de Cabaz de Natal e Páscoa.	Angariação de receitas	Abril e Dezembro 2025	Financiamento Próprio da Instituição e doações de produtos pelas colaboradoras e fornecedores
Angariação de donativos	Aumentar a Sustentabilidade	Janeiro a dezembro 2025	Financiamento Próprio da Instituição

5. Intervenção / Investimento:

<u>Atividade</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Prazo</u>	<u>Estratégia Financiamento</u>
Procura de possíveis projetos de apoio à melhoria das instalações do Centro.	Implementação do Projeto contra Incêndios.	De acordo com as candidaturas em vigor	Financiamento Próprio da Instituição;
Divulgação on-line da Instituição para angariar novos clientes.	Aumentar as receitas.	Janeiro a dezembro	Financiamento próprio da Instituição.
Conclusão da churrasqueira e do pavimento do estacionamento.	Melhorar o espaço para confeccionar os alimentos e condições de trabalho.	Janeiro e fevereiro	Financiamento próprio da Instituição. Apoio financeiro do Município da Sertã.
Conclusão da implementação do Sistema contra Incêndios.	Obter a declaração da ANPC e regularizar a não conformidade perante a Segurança Social.	Janeiro e fevereiro	Financiamento próprio da Instituição. Apoio financeiro do Município da Sertã.

6. Acordos / Parcerias:

Centro Distrital de Segurança Social - Comparticipação financeira para 14 utentes em Centro de Dia e 36 em Serviço de Apoio Domiciliário. Para além desta comparticipação financeira, o Centro Distrital de Segurança Social apoia também em questões técnicas, relacionados com o funcionamento da Instituição.

Câmara Municipal da Sertã – Comparticipação financeira nas refeições dos alunos do Jardim de Infância e 1º Ciclo de Ensino Básico da freguesia de Pedrógão Pequeno.

Apoio logístico para a realização de passeios com os utentes.

IEFP de Abrantes- Formação e certificação das colaboradoras nas funções que cada uma desempenha em concreto.

Petroensino – Ensino e Formação Profissional, Lda. (Pedrógão Grande) - Formação para as colaboradoras e implementação de ações educativas para os utentes, com a finalidade de

umentar a sua escolaridade.

Junta de Freguesia de Pedrógão Pequeno – Apoio e colaboração quando solicitado.

Posturofisio – Recolha de amostras clínicas diretamente na Instituição, evitando a deslocação dos utentes até ao laboratório.

Actionlive Lda – Apoio na implementação do HCCP e formação das colaboradoras.

Farmácia Baeta Rebelo- Apoio na aquisição da medicação, evitando a deslocação à farmácia, bem como, testes de glicose e colesterol.

Vacinação contra a gripe e Covid.

Donativos.

Centro de Saúde da Sertã- apoio nos cuidados inerentes à saúde mental e enfermagem.

GNR Sertã – Ações de sensibilização e prevenção de burlas á população idosa.

Biblioteca da Sertã – Visita da Biblio Andante.

Escola Primária de e Jardim de Infância de Pedrógão Pequeno - Atividades intergeracionais.

O envelhecimento ativo e as Atividades de Animação

O envelhecimento é um processo universal e natural, comum a todos os seres vivos. Desde o

momento em que nascemos até ao momento em que morremos, vamos passando por várias etapas ao longo da nossa vida.

Quando chegamos à idade da reforma, deixamos de ter um papel ativo na sociedade, e à medida que vamos envelhecendo, vamos perdendo as nossas capacidades físicas e motoras, cognitivas, mentais e intelectuais.

Esta diminuição da atividade, ou até mesmo a sua inexistência, pode provocar a perda ou a diminuição da capacidade de concentração, coordenação, raciocínio, compreensão, expressão verbal e reação. Deste modo, pode ocorrer a perda de autoestima, depressão e isolamento social. É importante a ocupação do tempo livre, manter a atividade evita a depressão e o isolamento social.

Por outro lado, com a evolução da sociedade e de toda a conjuntura económico-social, sobretudo com a modificação do papel da mulher na sociedade, em que esta deixou de ser exclusivamente dona de casa e passou a ter um papel ativo, atualmente quase todas as mulheres têm o seu trabalho, a maior parte das famílias está impossibilitada de tomar conta dos seus idosos a tempo integral. Assim, quando os idosos ficam mais dependentes, ou vão para os lares ou frequentam os Centros de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário.

Quando frequentam equipamentos de apoio social, por vezes, os idosos tendem a ficar muito depressivos, encaram como o fim de um ciclo. Então, é fundamental quebrar este pensamento, tornar os dias deles os mais felizes possíveis, dando sentido à sua vida.

Face a todo este contexto de mudanças, e à necessidade de mudar a rotina, surge a importância da animação. De acordo com Quintas e Castaño (1998) “animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que actua em diversas áreas e que influencia a vida do individuo e do grupo. Já na opinião de Choque (2000), “animação é sinónimo de vida, de movimento, de atividade. O ato de dar vida, calor.”

A animação para idosos, de uma forma geral, tem como finalidade estimular o idoso a nível físico, mental, afetivo e cognitivo, de forma a estabilizar ou entardecer o seu processo de envelhecimento, preservando as suas faculdades mentais, sensoriais e motoras, dando-lhe autonomia. Permite ao idoso passar o seu tempo livre de forma ativa, proporcionando um envelhecimento ativo e com qualidade, dando alegria de viver e sentimento de pertença a um grupo. A animação previne a depressão e conseqüentemente, o isolamento social, melhorando assim a sua capacidade de se relacionar com os outros.

Podemos ainda referir que, a animação também procura promover a inovação e novas descobertas, valorizando a formação ao longo da vida. Se os utentes estiverem ocupados com tarefas positivas, nem dão pelo tempo passar e vão estar sempre entusiasmados.

A animação contempla vários tipos, a saber, animação: física ou motora; cognitiva; expressão plástica; comunicação; associada ao desenvolvimento pessoal e social; lúdica e comunitária.

Animação física ou motora, tem como objetivo promover a autonomia do utente a nível físico. Pressupõe que o idoso faça movimentos aos seus membros superiores e inferiores, de forma a estimular a coordenação motora; e a psicomotricidade. Este tipo de animação fomenta a autonomia do utente, dando alguma capacidade para as suas AVD's.

Animação cognitiva, pretende estimular a concentração, atenção, memória, raciocínio, os sentidos (visão, olfato, gosto, audição e tato) e verbalização. Também acaba por reavivar as memórias das tradições e dos costumes. No fundo, tem o propósito de incentivar o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia, fomentando a sua capacidade de decisão e orientação.

Animação através da expressão plástica, tem por base a elaboração de trabalhos manuais, nomeadamente, pintura de desenhos, corte de desenhos e papel, construção de postais ou outros trabalhos. Este tipo de animação tem como finalidade estimular a motricidade fina, a coordenação psicomotora, imaginação e criatividade e potenciar também as capacidades cognitivas.

Animação de comunicação pressupõe todas as atividades que permitem a expressão corporal. Expressam os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento. Deste modo, estimula a verbalização, os movimentos e capacidades cognitivas.

Animação de desenvolvimento pessoal, pretende desenvolver o “eu” do idoso, as suas experiências de vida, as emoções e sentimentos. Tem como intuito a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Esta vertente proporciona a partilha e a aquisição de novos conhecimentos; permite a partilha de experiências de vidas entre o grupo. Por outro lado, também inclui a componente religiosa, espiritualidade e meditação, o que se traduz em momentos de bem-estar emocional e espiritual.

Animação lúdica, diz respeito a momentos de diversão, brincadeira e convívio. Pretende ocupar o tempo livre de forma divertida, promovendo o convívio. De uma forma geral proporciona momentos de diversão e de satisfação emocional. Fomenta o sentimento de pertença a um grupo, evitando a depressão e isolamento social

Animação comunitária, está relacionada com todas as atividades promovidas por outras Entidades da comunidade onde estamos inseridos. Tem como objetivo primordial envolver os idosos em projetos da comunidade, onde também se insere o voluntariado

De uma forma geral, todos os tipos de animação têm como objetivo comum, proporcionar momentos de convívio, prevenir o isolamento social, fomentar a autoestima e o bem-estar da

pessoa, estimular as capacidades cognitivas e físicas, bem como, promover um envelhecimento ativo e saudável. Dão ao idoso um sentimento de pertença a um grupo, evitando a depressão e isolamento social.

Neste sentido, este Plano de Atividades foi elaborado de acordo com as necessidades e as capacidades dos utentes, pautado nos vários tipos de animação existentes.

Nas tabelas seguintes podemos observar a planificação das várias atividades de animação diárias, bem como a comemoração das datas festivas mais importantes.

PLANO DE ATIVIDADES 2025

Atividades Lúdico- recreativas – comemoração de dias festivos e datas importantes							
Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
06 de janeiro	Festa dos Reis	Cantar dos Reis em conjunto com as crianças da escola.	- Promover o convívio intergeracional; - Reavivar as memórias e as tradições.	- Funcionárias; - Docentes e auxiliares da escola;	-----	-----	Centro de Dia
11 de janeiro	Construção de postais de agradecimento	Comemoração do dia do “obrigado”	- Estimular a imaginação e desenvolver a criatividade; - Estimular motricidade e desenvolver a psicomotricidade;	- Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos.	- Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; -Materiais para colar na máscara.	Centro de Dia
21 de janeiro	Tertúlia sobre a diversidade e características individuais das várias Religiões existentes.	Comemoração do Dia da Religião	- Proporcionar momentos de bem-estar ; - Promover o convívio; - Aquisição de novos conhecimentos;	- Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos.	- 1 Portátil, - 1 Projetor ;	Centro de Dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
01 de fevereiro	Leitura em grupo de uma História	Comemoração do Dia Mundial da Leitura em voz alta.	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover o convívio; 	- Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos. 	-1 livro de histórias	Centro de Dia
05 de fevereiro	Confeção de crepes com Nutella	Comemoração do Dia Mundial da Nutella em conjunto com as crianças do Jardim Infância e 1º Ciclo de Pedrógão Pequeno.	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover o convívio; - Promover o convívio intergeracional; 	<ul style="list-style-type: none"> - Animadora socio cultural. - Professora; - Educadora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ingredientes para os crepes; - 1 frasco de Nutella. 	Centro de Dia
14 de fevereiro	Construção de um Postal alusivo ao Dia dos Namorados.	Comemoração do dia de São Valentim	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a imaginação e desenvolver a criatividade; - Estimular motricidade e desenvolver a psicomotricidade; 	- Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; - Materiais para colar na máscara. 	Centro de Dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
04 de março	Construção de máscaras de papel alusivas ao Carnaval.	Comemoração do Carnaval	- Estimular a imaginação e desenvolver a criatividade; - Estimular motricidade fina e desenvolver a psicomotricidade;	- Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos.	- Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola;	Centro de Dia
04 de março	Tertúlia sobre os costumes e tradições no Carnaval.	Comemoração do Carnaval	- Estimular a imaginação e desenvolver a criatividade; - Estimular motricidade fina e desenvolver a psicomotricidade;	- Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos.	-----	Centro de Dia
08 de março	Almoço convívio; Tertúlia sobre o Dia Internacional da Mulher	Comemoração do Dia Internacional da Mulher.	- Proporcionar momentos de bem-estar ; - Promover o convívio; - Aquisição de novos conhecimentos;	- Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos.	Alimentos para confeccionar o almoço	Centro de Dia
19 de março	Construção de um postal e pintura de desenhos alusivos ao Dia do Pai.	Comemoração do dia do Pai.	- Estimular motricidade e desenvolver a psicomotricidade; - Estimular a coordenação motora	Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes;	- Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; -Materiais para colar no postal.	Centro de Dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
20 e 21 de março	Plantação de uma árvore no jardim em conjunto com as crianças da escola. Plantação de flores em vaso; Pintura e recorte de flores para decorar o Centro.	Comemoração do Dia da árvore. Celebração da chegada da Primavera.	-Promover o convívio intergeracional; -Fomentar a consciência de preservação do ambiente; - Proporcionar momentos de satisfação emocional; Estimular a criatividade; - Estimular motricidade e desenvolver a psicomotricidade	- Funcionárias; - Docentes e auxiliares da escola;	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos	- Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; -Materiais para colar no postal. - Vasos; - Flores e árvores.	Centro de Dia
22 de março	Falar sobre a importância da água e formas de poupar água.	Comemoração do Dia Mundial da água	- Promover conhecimento de cultura geral; - Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes	Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes;	-----	Centro
27 de março	Ver uma peça de teatro.	Comemoração do Dia Mundial do teatro	- Promover o convívio;	Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes;	1 Televisão	Centro

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
07 de abril	Visionamento de um documentário sobre boas práticas de saúde na 3ª Idade	Comemoração do Dia Mundial Da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> - Promover conhecimento de cultura geral; - Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	1 televisão	Centro de Dia
17 de abril	<p>Confissões;</p> <p>Missa;</p> <p>Almoço convívio com os utentes e Órgãos Sociais do CSNSC.</p>	Celebração da Páscoa.	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar ; - Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio intergeracional; - Reavivar as memórias e as tradições. 	<p>Animadora socio cultural.</p> <p>Funcionárias;</p> <p>Padre da Freguesia;</p> <p>Voluntários da Igreja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	-----	Centro de dia
25 de abril	Tertúlia sobre a “Revolução dos Cravos”.	Comemoração do 25 de abril.	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar ; - Promover o convívio; - Reavivar as memórias e as tradições. 	<p>Animadora socio cultural.</p> <p>Funcionárias;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	Portátil para transmitir imagens.	Centro de dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
1 de maio	Tertúlia sobre o Dia do Trabalhador	Explicar no que consiste e qual é a importância para a sociedade do Dia do Trabalhador.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover conhecimento de cultura geral; - Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	Portátil para transmitir imagens	Centro de dia
04 de maio	Construção de um postal e pintura de desenhos alusivos ao Dia da Mãe.	Comemoração do dia do Mãe.	<ul style="list-style-type: none"> - Reavivar as memórias; - Estimular a criatividade; - Estimular motricidade e desenvolver a psicomotricidade; - Estimular a coordenação motora. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; -Materiais para colar no postal. 	Centro de Dia
15 de maio	Lanche partilhado com os familiares.	Comemoração do Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar; - Promover o convívio familiar; - Reavivar as memórias. 	Animadora socio cultural. Funcionárias;	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos. 	Lanche	Centro de Dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
18 de maio	Visita ao Museu de Pedrógão Pequeno.	Comemoração do dia Internacional dos Museus.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover conhecimento de cultura geral; - Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes. - Promover o convívio. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	Carrinhas do Centro de Dia	Escola Primária de Pedrógão Pequeno.
24 de maio	Tertúlia sobre os malefícios da obesidade.	Comemoração do dia nacional da luta contra a obesidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover conhecimento de cultura geral; - Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes. - Incentivar boas praticas alimentares; - Evitar doenças inerentes á obesidade. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	Portátil para transmitir imagens	Centro de dia
29 de maio	Realização de ramos de flores alusivos ao dia da Espiga	Comemoração do dia da Espiga.	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio geracional; - Reavivar as memórias e as tradições. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	Flores e espigas	Centro de dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
01 de junho	Construção de um postal para oferecer às crianças do 1º ciclo e JI de Pedrógão Pequeno.	Comemoração do Dia da Criança.	- Promover o convívio intergeracional; - Proporcionar momentos de satisfação emocional	Animadora socio cultural.	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas; - Donativos.	- Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; - Materiais para colar no postal.	Centro de Dia. Escola primária.
09 de junho	Tertúlia sobre o Dia de Portugal	Explicar no que consiste e qual é a importância deste dia.	- Promover conhecimento de cultura geral; - Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes.	Animadora socio cultural.	-----	Portátil para transmitir imagens.	Centro de dia
19 de junho	Missa	Celebração do dia de Corpo de Deus	- Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio geracional;	- Padre da Freguesia; - Voluntários da Igreja.	- Recursos próprios do centro.	-----	Centro de Dia
23 de junho	Arraial de Sº João e sardinhada c/ meninos da escola. Concurso de quadras para vasos de manjericos.	Comemoração dos Santos Populares	- Proporcionar convívio intergeracional e momentos de diversão; - Proporcionar momentos de satisfação emocional; - Fomentar a participação ativa dos idosos no evento.	Animadora socio cultural. Funcionárias; Pessoal docente e não docente da Escola.	- Apoio da Junta de Freguesia de Pedrógão Pequeno; - Recursos próprios do centro.	- Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; - Vasos com manjericos.	Centro de Dia.

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
07 de julho	Confeção de gelados de chocolate.	Comemoração do Dia Internacional do chocolate.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação com a família; - Proporcionar momentos de satisfação emocional. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	Ingredientes para fazer gelados	Centro de Dia
10 de julho	Confeção de pizzas	Comemoração do Dia Mundial da Pizza.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aproximação com a família; - Proporcionar momentos de satisfação emocional. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	Ingredientes para fazer pizzas	Centro de Dia
26 de julho	Lanche convívio entre avós e netos	Comemoração do Dia Internacional dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular motricidade e desenvolver a psicomotricidade; 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos 	- Alimentos.	Centro de Dia
30 de julho	Construção de um postal com mensagem para trocar entre os utentes	Comemoração do Dia Internacional do Amigo	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular motricidade e desenvolver a psicomotricidade - Troca de ideias e conhecimentos entre os utentes. 	Animadora socio cultural.	<ul style="list-style-type: none"> - Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios. - Donativos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolina; - Lápis e canetas; - Tesoura; - Cola; 	Centro de dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
16 de agosto	Angariação de alimentos para cães e gatos para doação a Associação de animais.	Comemoração do Dia Internacional do animal abandonado.	- Proporcionar momentos de bem-estar e de partilha; - Promover o convívio geracional;	Animadora socio cultural	-----	Alimentos para animais.	Centro de Dia.
19 de agosto	Elaboração de um cartaz com fotografias dos utentes.	Comemoração do Dia Internacional da Fotografia	- Proporcionar momentos de satisfação emocional; - Fomentar a participação ativa dos idosos no evento. - Estimular a criatividade;	Animadora socio cultural. Funcionárias;	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos	- Máquina fotográfica; - Portátil; - Cartolina; - Cola; - Tesoura.	Centro de Dia.
Agosto (dia a definir)	Piquenique com os utentes	Proporcionar novas experiências.	- Proporcionar momentos de bem-estar e de diversão; - Promover o convívio geracional;	Animadora socio cultural. Funcionárias;	Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios;	-----	Moinho Das Freiras.
Agosto (dia a definir)	Passeio a Fátima	Comemoração da Aparição da N ^a Sra. De Fátima aos pastorinhos	- Proporcionar momentos de bem-estar; - Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio geracional;	Animadora socio cultural. Funcionárias; Padre da Freguesia;	- Transporte cedido pelo município, - Apoio da Junta de Freguesia de Pedrógão Pequeno; - Recursos próprios do centro.	Almoço e lanche	Fátima

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
7 de setembro	Ida à Missa Da Romaria da Sra. Da Confiança	Participar na Romaria da festa.	-Proporcionar momentos de bem-estar; - Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio geracional; - Reavivar as memórias e as tradições.	Animadora socio cultural. Funcionárias;	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos	-----	Monte da Sra. Da Confiança
21 de setembro	Decoração de velas brancas	Comemoração do Dia Internacional da Paz.	-Proporcionar momentos de bem-estar; - Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio geracional; - Reavivar as memórias e as tradições.	Animadora socio cultural. Funcionárias;	- Acordo de cooperação c/ a segurança social; - Mensalidade dos utentes; - Quotas dos sócios; - Donativos	-----	Centro de Dia
Outubro (dia a definir)	Participação na Festa do Município no dia do Idoso.	Comemoração do Dia Internacional do Idoso.	- Proporcionar momentos de bem-estar e de diversão; - Promover o convívio geracional;	Animadora socio cultural. Funcionárias	- Apoio da Junta de Freguesia de Pedrógão Pequeno; - Recursos próprios do centro.	-----	Carvalha da Sertã
16 de outubro	Confeção de uma salada de fruta com a ajuda dos utentes.	Celebração do Dia Mundial da Alimentação.	- Informar e incentivar hábitos alimentares saudáveis.	Animadora socio cultural. Funcionárias;	- Recursos próprios.	- Frutas variadas.	Centro de Dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
01 de novembro	Confeção de Bolinhos dos Santos	Comemoração do Dia de Todos os Santos	<ul style="list-style-type: none"> - Convívio geracional e momentos de diversão; - Proporcionar momentos de satisfação emocional; - Reavivar as memórias. 	<p>Animadora socio cultural.</p> <p>Funcionárias;</p>	- Recursos próprios.	- Ingredientes para fazer os bolos.	Centro de Dia
11 de novembro	Magusto	Comemoração do Dia de S ^o Martinho	<ul style="list-style-type: none"> - Convívio geracional e momentos de diversão; - Proporcionar momentos de satisfação emocional. - Reavivar as memórias. 	<p>Animadora socio cultural.</p> <p>Funcionárias;</p>	- Recursos próprios.	- Castanhas.	Centro de Dia
Mês de Dezembro	<p>Decorar o centro com adereços de Natal.</p> <p>Festa de Natal.</p>	<p>Participação na Decoração do Espaço.</p> <p>Participação na Missa e almoço de natal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar momentos de bem-estar ; - Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio geracional; - Reavivar as memórias e as tradições. 	<p>Animadora socio cultural.</p> <p>Padre da Freguesia</p> <p>Voluntários da Igreja.</p> <p>Funcionárias;</p>	- Recursos próprios.	- Enfeites de Natal.	Centro de Dia

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
Janeiro a Dezembro Segunda-feira	Atelier de Expressão plástica	- Pintura de desenhos; - Cortes de desenhos e papel; - Construção de postais.	Estimular a: - Motricidade fina; - Coordenação psicomotora; - Imaginação e criatividade; - Capacidade cognitiva.	Animadora socio cultural. Funcionárias;	- Recursos próprios.	- Cartão; - Papel; -Canetas e lápis; - Tesoura; - Cola; - Fitas; - Papel brilhante.	Centro de Dia
Janeiro a Dezembro Terça-feira	Terapia Ocupacional	Animação física e motora.	-Promover a autonomia do utente a nível físico; - Fomentar a autonomia do utente para a realização das suas AVD's.; -	Terapeuta Ocupacional	- Recursos próprios. - Donativo mensal da Junta de Freguesia de Ped. Peq. - Donativo de fornecedores.	O material será estipulado pela Fisioterapeuta de acordo com o tipo de atividade realizada.	Centro de Dia
Janeiro a Dezembro Quartas-feiras	Programa De Ensino para idosos	- Jogos de exercício de memória; - Jogos de escrita e leitura; - Jogos das diferenças. - Tertúlias.	- Estimular a concentração, atenção, memória e raciocínio; - Fomentar a sua capacidade de decisão e orientação; -Reavivar as memórias e as tradições	Formadoras da Petro Ensino da ETZP de Pedrógão Grande.	- Recursos da Petro ensino	O material será estipulado pela Formadora de acordo com o tipo de atividade realizada.	Centro de Dia

PLANO ATIVIDADES 2025

Calendarização	Atividade	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Material	Espaço
Janeiro a Dezembro Quinta-feira	Rezar o terço	Desenvolvimento Pessoal.	- Desenvolver as suas experiências de vida, as emoções e sentimentos. - Convívio geracional; - Partilha de conhecimentos em grupo. - Sentimento de pertença a uma grupo.	Voluntária da Igreja	Recursos próprios.	1 Terço	Centro de Dia
Janeiro a Dezembro Sexta-feira	Terapia Ocupacional	Animação física e motora. Animação Cognitiva	-Promover a autonomia do utente a nível físico; - Fomentar a autonomia do utente para a realização das suas AVD's.; - Convívio geracional.	Terapeuta Ocupacional (Oleimed)	- Recursos próprios. - Donativo mensal da Junta de Freguesia de Ped. Peq. - Donativo de fornecedores.	O material será estipulado pela Terapeuta de acordo com o tipo de atividade realizada.	Centro de Dia
Janeiro a Dezembro Terças-feiras (3 em 3 semanas)	Hora do conto	- Leitura de uma história; - Diálogo sobre a história.	- Estimular a concentração, atenção, memória e raciocínio; -Reavivar as memórias e as tradições	Biblioteca Andante da Biblioteca Municipal da Sertã	Recursos próprios.	Livros de histórias;	Centro de Dia

PLANO DE ATIVIDADES 2025

O presente Plano de Atividades foi elaborado pela Direção do CSNSC, aprovado na reunião de Direção do dia 31/10/2024.

Aprovado em Reunião de Assembleia Geral no dia 22/11/2024.

O Presidente da Direção:

O Presidente da Assembleia Geral:

PLANO DE ATIVIDADES 2025