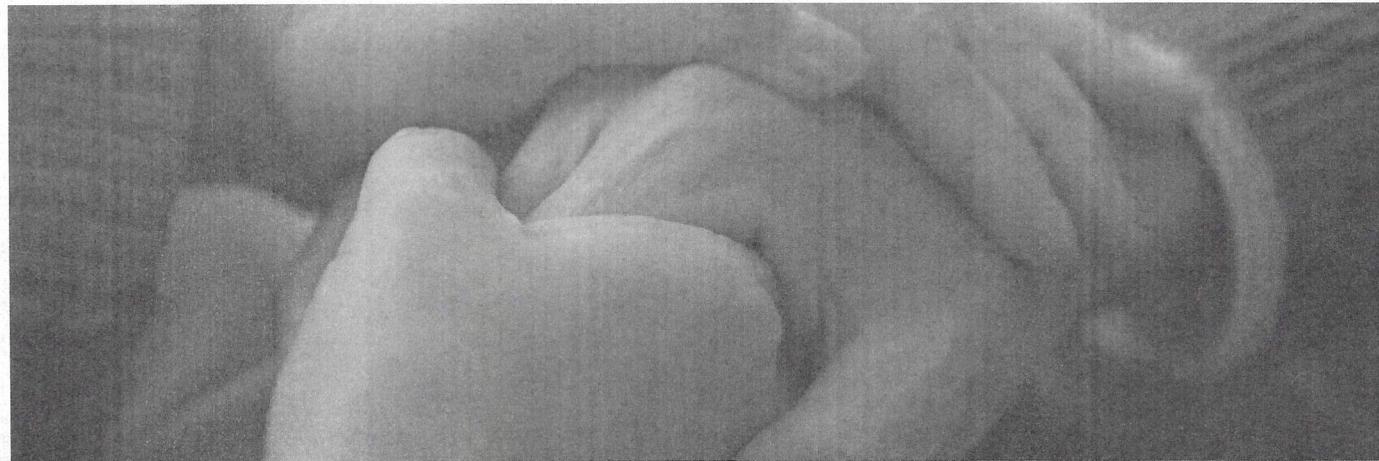


Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

PLANO DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2026



Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

QUADRO DO PESSOAL Aumento do Salário Mínimo Nacional

Coluna 1	Nome completo	Bruto	Diut
1	MARIA MARGARIDA DE CARVALHO FERREIRA	920.00	42.00
2	NAZARÉ DOS SANTOS PINTO CARDOSO	920.00	21.00
3	ANABELA DE OLIVEIRA MARQUES	920.00	
4	MARIA DE FÁTIMA GREGÓRIO	920.00	
5	CARINA ALEXANDRA COSTA DOS SANTOS ANCIÃES	920.00	
6	DIANA FILIPA DUARTE DE SOUSA	920.00	
7	SAULO EMANUEL MARQUES VENTURA	920.00	
8	MARIA FILOMENA SERAFIM	920.00	
		7,360.00	63.00

Salário Mínimo Nacional para 2026 920.00

8 colaboradores X 920.00 euros = 7,360.00

14 meses 103,040.00 49.00

Encargos Segurança Social 22,3% X 97.440,00 euros = 22,977.92 10.93

Total 126,017.92 59.93

Total Remunerações 126,077.85

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

QUADRO DO PESSOAL Técnicas Superiores

Nome completo	Bruto	Bruto
BRUNA TATIANA GONÇALVES PISCO	1,226.00	21.00
MARIA DE FÁTIMA GREGÓRIO	1,345.00	
	2,571.00	21.00
	14 meses	35,994.00
Encargos Segurança Social 22,3% X 30.800,00 euros		<u>8,026.66</u>
	Total	44,020.66
	Total Remunerações	44,046.56

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

QUADRO DO PESSOAL Trabalhador Reformado

Nome completo	Bruto	Bruto
JÚLIO MANUEL PINTO CARDOSO	800.00	
	800.00	
	14 meses	7,140.00
Encargos Segurança Social 16.4% X 7.140,00 euros		1,170.96
		8,310.96

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de
S. Romão

Conta	Descrição	Setembro 2025		Anual		Diminuições	2026	
		Débito	Crédito	Débito	Crédito		Débito	Débito
'62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	71,406.91		95,209.21		1,236.83	96,446.05	
'621	SUBCONTRATOS	29,016.60		38,688.80		773.78	39,462.58	
'6211	NO MERCADO NACIONAL	29,016.60		38,688.80		773.78	39,462.58	
'62112	COM IVA NÃO DEDUTIVEL	29,016.60		38,688.80		773.78	39,462.58	
'621121	Refeições p/Utentes	29,016.60		38,688.80		773.78	39,462.58	
'62113	OUTROS	0.00		0.00		0.00	0.00	
'621131	Reabilitação	0.00		0.00		0.00	0.00	
'622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	22,127.56		29,503.41		140.62	30,093.48	
'6221	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	4,195.56		5,594.08		111.88	5,705.96	
'6222	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	0.00		0.00		0.00	0.00	
'6223	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA	80.55		107.40		2.15	109.55	
'6224	HONORÁRIOS	997.20		1,329.60		26.59	1,356.19	
'6226	CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO	13,421.37		17,895.16		357.90	18,253.06	
'62262	DE EDIFÍCIOS E OUTRAS CONSTRUÇÕES	1,127.92		1,503.89		30.08	1,533.97	
'62263	DE EQUIPAMENTO BÁSICO	0.00		0.00		0.00	0.00	
'62264	DE EQUIPAMENTO DE TRANSPORTE	12,293.45		16,391.27		327.83	16,719.09	
'6228	OUTROS	3,432.88		4,577.17		91.54	4,668.72	
'62281	SERVIÇOS BANCÁRIOS	0.00		0.00		0.00	0.00	
'62283	GÉNEROS ALIMENTARES	3,432.88		4,577.17		91.54	4,668.72	
'623	MATERIAIS	3,875.89		5,167.85		103.36	5,271.21	
'6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE DESGASTE RÁPIDO	1,809.37		2,412.49		48.25	2,460.74	
'6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	312.52		416.69		8.33	425.03	
'6237	LIMPEZA, HIGIENE E CONFORTO	1,672.22		2,229.63		44.59	2,274.22	
'62381	OUTROS - MATERIAL DIDÁCTICO	81.78		109.04		2.18	111.22	
'624	ENERGIA E FLUIDOS	11,806.76		15,742.35		314.85	16,057.19	
6241	ELETRICIDADE	1,384.47		1,845.96		36.92	1,882.88	
6242	COMBUSTÍVEIS	9,211.04		12,281.39		245.63	12,527.01	
6243	ÁGUA	1,211.25		1,615.00		32.30	1,647.30	
'625	DESLOCAÇÕES E ESTADAS	490.70		654.27		13.09	667.35	
6251	TRANSPORTES	490.70		654.27		13.09	667.35	
'626	SERVIÇOS DIVERSOS	4,089.40		5,452.53		109.05	5,561.58	
'6261	RENDAS E ALUGUERES	524.21		698.95		13.98	712.93	
'6262	COMUNICAÇÃO	916.30		1,221.73		24.43	1,246.17	
'6263	SEGUROS	2,648.89		3,531.85		70.64	3,602.49	
'6268	OUTROS SERVIÇOS	0.00		0.00		0.00	0.00	

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

'63	GASTOS COM O PESSOAL	133,558.44	178,077.92	14,124.19	192,202.11
'632	REMUNERAÇÕES DO PESSOAL	109,955.71	146,607.61	10,584.39	157,192.00
'635	ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES	21,530.12	28,706.83	3,484.53	32,191.36
'636	SEGUROS DE ACIDENTES NO TRABALHO E DOENÇAS	1,805.57	2,407.43	48.15	2,455.58
'638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL	267.04	356.05	7.12	363.17
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO	2,040.39	2,720.52	54.41	2,774.93
642	Ativos Fixos Tangíveis	2,040.39	2,720.52	54.41	2,774.93
'68	OUTROS GASTOS E PERDAS	953.05	1,270.73	25.41	1,296.15
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	953.05	1,270.73	25.41	1,296.15

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

'72	PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS	131,319.50	175,092.67	3,501.85	178,594.52
'721	QUOTAS DOS UTILIZADORES	129,680.00	172,906.67	3,458.13	176,364.80
'722	QUOTIZAÇÕES E JÓIAS	1,639.50	2,186.00	43.72	2,229.72
'725	SERVIÇOS SECUNDÁRIOS		0.00	0.00	0.00
'75	SUBSÍDIOS, DOACÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO	62,441.31	83,255.08	1,665.10	84,920.18
'751	SUBSIDIOS DO ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	56,040.23	74,720.31	1,494.41	76,214.71
753	DOACÇÕES E HERANÇAS	6,401.08	8,534.77	170.70	8,705.47
'78	OUTROS RENDIMENTOS	1,130.27	1,507.03	30.14	1,537.17
782	DESCONTO DE PRONTO PAGAMENTO OBTIDOS	0.01	0.01	0.00	0.01
'788	OUTROS	1,130.26	1,507.01	30.14	1,537.15
78851	RESTITUIÇÃO DE IVA	1,130.26	1,507.01	30.14	1,537.15
'7888	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	0.00	0.00	0.00	0.00
'79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS...	468.42	624.56	12.49	637.05
791	Juros obtidos	468.42	624.56	12.49	637.05
Totais...		207,958.79	195,359.50	277,278.39	260,479.33
				-16,799.05	292,719.23
					265,688.92
					-27,030.31

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

ABC e D de SÃO ROMÃO

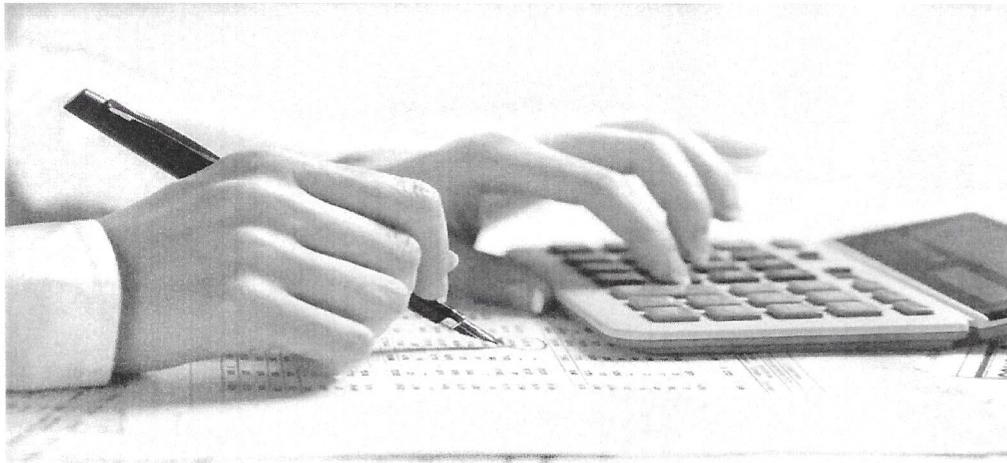
DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS POR NATUREZAS PREVISIONAL (Modelo para Microentidades)

RENDIMENTOS E GASTOS	Notas	Orçamento
		2025
Vendas e serviços prestados		178,594.52
Subsídios à exploração		84,920.18
Variação nos inventários da produção		0.00
Trabalhos para a própria empresa		0.00
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas		0.00
Fornecimentos e serviços externos		-96,446.05
Gastos com o pessoal		-192,202.11
Imparidades (perdas/reversões)		0.00
Provisões (aumentos/reduções)		0.00
Outros rendimentos e ganhos		1,537.17
Outros gastos e perdas		-1,296.15
Resultado antes de depreciação, gastos de financiamento e impostos		-24,892.43
Gastos / reversões de depreciação e de amortização		-2,774.93
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		-27,667.36
Juros e rendimentos similares obtidos		637.05
Resultado antes de impostos		-27,030.31
Imposto sobre o rendimento do período		0.00
Resultado líquido do período		-27,030.31

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

S. Romão

ORÇAMENTO PARA 2026



TOTAL dos RENDIMENTOS 265.688,92 euros

TOTAL dos GASTOS 292.719,23 euros

RESULTADO -27.030,31 euros

Associação de Bem-Estar,
Cultura e Desenvolvimento Social de

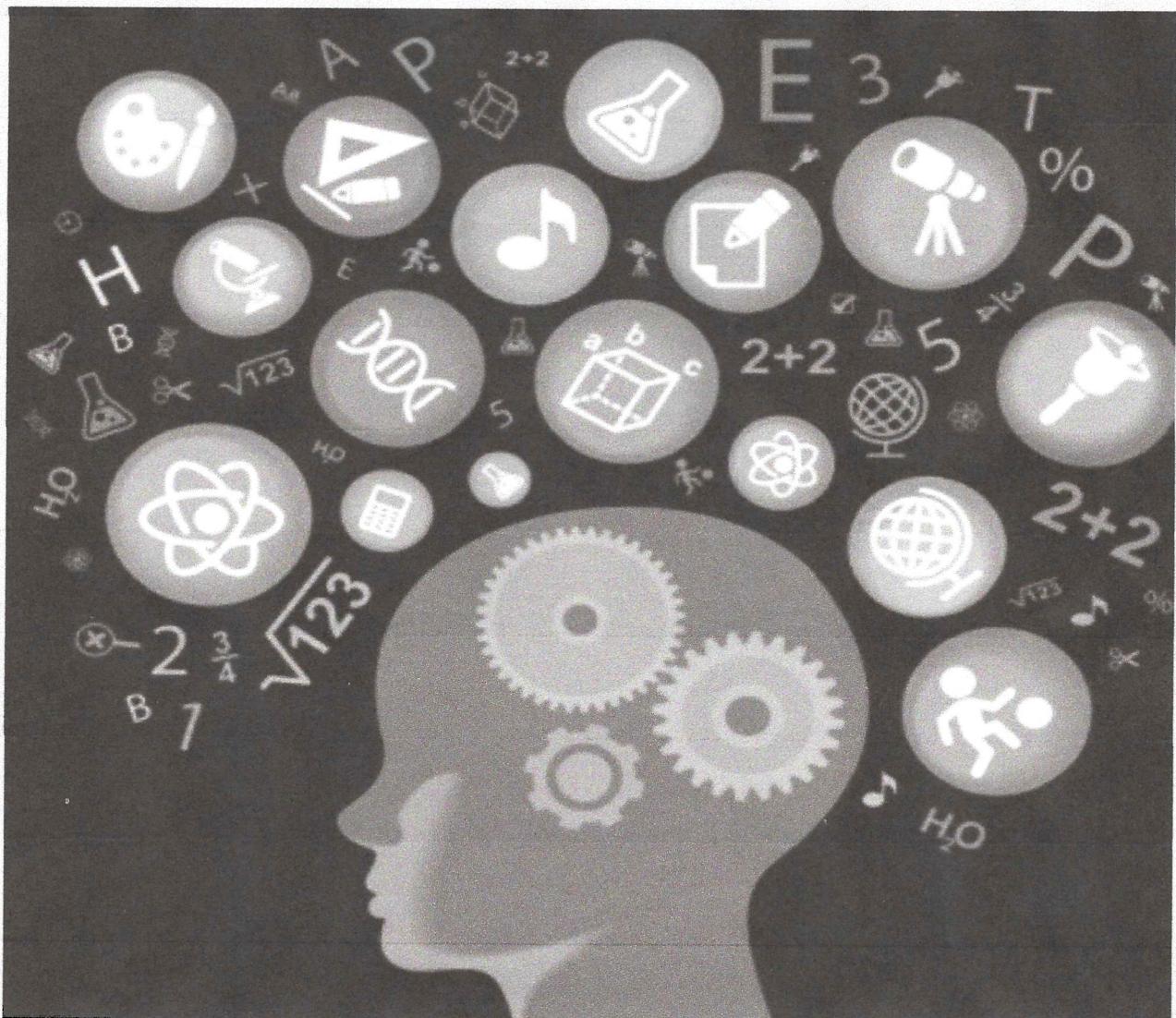
S. Romão



BOM TRABALHO

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2026



Índice

Introdução	3
Caracterização da Instituição	5
Atividades Comemorativas.....	9
Gerontomotricidade	16
Oficina de Alfabetização.....	16
Estimulação Cognitiva	17
Oficina de Música	17
Atelier de Manualidades	17
Atelier de Beleza	18
Atelier de Estimulação Sensorial	18
Atelier da Informática	18
Atelieres de Memória	18
Atelier de Culinária	19
Jogos de Mesa	19
Atividades Culturais de Recreativas.....	19
Recursos necessários para a concretização do plano de atividades:.....	21
Quadro de Atividades Semanais	25
Metodologia da Avaliação.....	26
Avaliação	27
Identificação das Partes Envolventes.....	30

Introdução

O Plano de Actividades da Associação de Bem-Estar Cultura e Desenvolvimento Social de São Romão tem por objetivo planificar e descrever as atividades a realizar durante o ano de 2026.

A sua elaboração tem como fundamentos os princípios que norteiam a Instituição, bem como a procura constante de resposta às carências dos seus utentes. Ao pensarmos num plano anual, conhecendo as dificuldades que apresentam os nossos utentes, não podemos deixar de ser ambiciosos nas ações que queremos concretizar, no bem-estar que lhe queremos proporcionar, otimizando todos os recursos disponíveis, colocando o máximo de empenho e determinação, na superação de possíveis obstáculos para responder aos novos desafios.

A missão desta Instituição passa pela criação de um centro de excelência para pessoas com demência. É fundamental um espaço que de forma estratégica responda com rapidez e eficácia à pessoa com demência, ao seu cuidador e aos seus familiares. Até porque, o diagnóstico de pessoas com demência tem vindo a crescer substancialmente.

Outro dos nossos objetivos é proporcionar uma vida mais ativa aos nossos utentes, contribuindo para:

- o bem-estar, qualidade de vida e promoção da sua saúde;
- a promoção de serviços centrados na pessoa idosa, nas suas necessidades, expectativas, gostos e preferências pessoais;
- a fomentação da sua participação ativa e inclusiva, procurando a promoção da sua autonomia e independência.

Existindo uma constante preocupação em realizar atividades que proporcionem uma vida mais ativa, com momentos lúdicos, criativos e comunicacionais, as mesmas

Plano Anual de Atividades 2026

obdecem a um conjunto de objetivos previamente definidos de acordo com o plano individual de cada um.

O Plano Anual de Atividades deixa margem à planificação mensal de várias atividades. Sendo importante realçar que a sua concretização passa em grande parte, pelo esforço e dedicação de todos os que trabalham na Instituição.

Caracterização da Instituição

A Associação de Bem-Estar, Cultura e Desenvolvimento Social de S. Romão (A.B.C. e D. de São Romão), é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, sob forma de Associação, que se rege pelas disposições legais que lhe são aplicáveis, bem como pelos seus Estatutos.

Fundada a 30 de outubro de 2001 por uma Comissão de Residentes em S. Romão, tem a sua sede na antiga Escola Primária do Luzeiro - São Romão, na freguesia de Santo António dos Olivais, concelho de Coimbra e atua na zona urbana da cidade.

A A.B.C. e D. de São Romão funciona como Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Este Centro de Convívio, tem acordo de cooperação celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra a 01/04/2009 e revisto a 22/12/2014 (1.ª norma, do Capítulo I, do Regulamento Interno).

Regendo-se pelo estipulado no Decreto-lei n.º 119/83, de 25 de Fevereiro (Estatuto das IPSS), tem como objetivos: prevenir a solidão e o isolamento; incentivar a participação e potenciar a inclusão social; fomentar as relações interpessoais e inter geracionais; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.

O Centro de Convívio (CC) possui hall de entrada, duas salas amplas, um gabinete para atendimento das famílias/reuniões, dois gabinetes técnicos, a copa, dispensa, duas instalações sanitárias e arrumos, e por fim, uma sala de funcionários com casa de banho privativa. Este Centro de convívio funciona todos os dias úteis, das 09h às 17h30minutos e destina-se a pessoas que necessitem de cuidados e serviços constantes, tais como:

- a) Atividades socioculturais e lúdico-recreativas;
- b) Nutrição e alimentação;
- c) Administração de fármacos, quando prescritos;
- d) Articulação com os serviços locais de saúde, quando necessário;

Plano Anual de Atividades 2026

São admitidas neste Centro, pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, podendo, excepcionalmente, aceitar-se utentes com uma idade inferior; que não estejam em situação física de completa dependência ou que prejudique o normal funcionamento do Centro.

Segundo a 4.^a norma dos Estatutos, o CC tem como objetivos:

- a) Estimular a permanência do idoso no seu meio natural de vida e conformar serviços adequados às suas necessidades;
- b) Garantir um atendimento personalizado em prol das necessidades de cada pessoa;
- c) Cooperar para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- d) Criar estratégias de manutenção e fortalecimento de funcionalidade, autonomia e independência, do autocuidado e da autoestima e oportunidades para uma atividade regular;
- e) Propagar ambientes estimuladores, aumentando as capacidades, a quebra da rotina e o gosto pela vida,
- f) Oferecer relações interpessoais e promover relações intergeracionais.

Na instituição é possível realizar as seguintes atividades:

- a) "Ateliers com sessões de estimulação cognitiva (Atelier "Seniores em Ação", Atelier "Imaginado e re-criando", Atelier "Memórias (d)espertas", Atelier "Estímulos e Sensações", Atelier "Expressão e Comunicação", Atelier "vamos todos relaxar");
- b) Sessões de enriquecimento pessoal e apoio psicossocial;
- c) Convívios interinstitucionais que envolvem também os passeios convívios,
- d) Ações de informação/formação sobre patologias neurodegenerativas, cuidadores formais e informais (Grupos Psicoeducativos e de Ajuda Mútua).

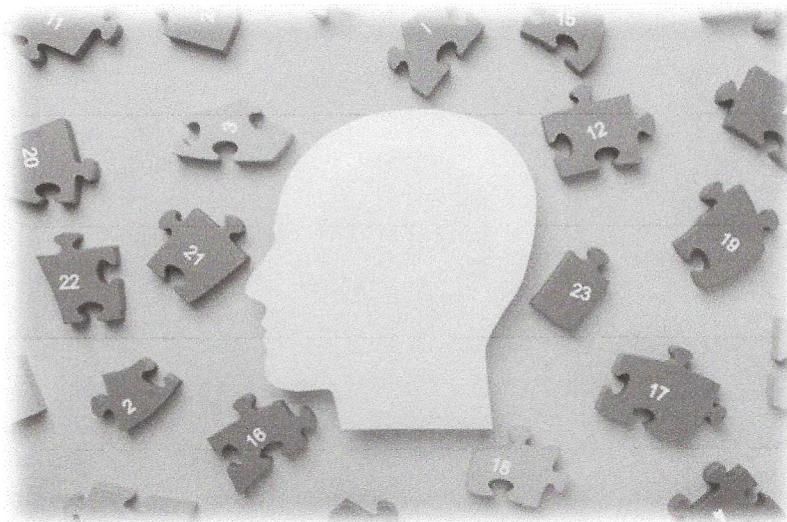
A Instituição propõe-se, ainda, criar e manter as seguintes atividades instrumentais, como a realização de workshops de pintura, lavores, culinária e outras, participação em feiras de artesanato, campanhas solidárias que revertem a seu favor.

Plano Anual de Atividades 2026

Existindo o objetivo primordial de um centro de excelência para pessoas com demência, a nossa Instituição, pretende:

- Implementar formação especializada para a equipa de trabalho;
- Aumentar os números de parcerias académicas, procurando celebrar protocolos e colaborações com Instituições ligadas ao ensino, à saúde e à problemática das demências em Portugal;
- Responder de forma abrangente às necessidades e dúvidas das famílias e cuidadores, procurando implementar um programa de apoio aos mesmos.

A A.B.C. e D. de São Romão tem como **Missão**: promover o apoio social à terceira idade e a qualidade de vida das pessoas com demência, assegurando a autonomia do idoso através da inclusão social, relações interpessoais e intergeracionais, prevenindo o isolamento e a institucionalização. Quanto à sua **Visão**: pretende ser uma estrutura reconhecida a nível da comunidade, que se distinga pela excelência dos serviços prestados, procurando, de forma inovadora, novos projetos e causas para otimização de problemáticas, através de respostas sociais de qualidade e assumindo uma crescente melhoria dos serviços. Finalmente, quanto aos **Valores** salienta-se o: Respeito pela dignidade; Responsabilidade Social; Compromisso; Eficiência; Dedicação; Comunicação; Solidariedade; Inovação; Confiança; Competência.



Atividades Comemorativas

Quadro Anual de Atividades Comemorativas do Centro de Convívio do Luzeiro 2025

O Plano de Atividades dirigido aos nossos clientes pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando atividades e experiências diferentes direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, envolvendo, estimulando e valorizando as competências, as capacidades, os saberes e a cultura dos seniores, aumentando a sua austeridade e confiança.

Nos seguintes quadros, descrevem-se as atividades que esperamos implementar e dinamizar.

Janeiro

Dia 6 (3f) Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ida de um grupo de utentes “Cantar os Reis” pelas ruas do Luzeiro; ➤ Lanche convívio com bolo rei.
Dia 20 (3f) Dia Mundial do Queijo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção de folhados de queijo.
Dia 21 (4f) Dia Mundial da Religião	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Celebração da Eucaristia.
Dia 29 (5f) Dia Mundial do Puzzle	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tirar uma fotografia de grupo e mandar imprimir em Puzzle para os utentes poderem montar e expor na sala.

Fevereiro

Dia 5 (5f) Dia Mundial da Nutella	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção de crepes com nutella para um lanche especial.
Dia 13 (6f) Dia Mundial da Rádio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de “discos pedidos”

Plano Anual de Atividades 2026

Dia 14 (sabádo) Dia dos Namorados/Dia do Amor	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrega de lembranças realizadas pelos clientes alusivas ao amor/amizade.
Dia 16 (2f) Comemoração do Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baile temático.
Dia 25 (4f) Dia da Geografia Portuguesa	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de um Quiz sobre geografia (cidades, rios, entre outras).

Marco

Dia 6 (6f) Dia Mundial da Oração	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Recitação do terço com mensageiro da palavra.
Dia 8 (Domingo) Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrega de lembrança a todas as Mulheres da Instituição.
Dia 19 (5f) Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proporcionar uma tarde de experiência de mini-golf aos utentes. ➤ Entrega de uma lembrança.
Dia 20 (6f) Dia Internacional da Felicidade	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sessão de loga do Riso.
Dia 24 (3f) Dia Nacional do Estudante	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Visita à Universidade de Coimbra.
Dia 27 (5f) Dia Mundial do Teatro	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Assistir a uma peça de teatro.
Dia 31 (3f) Dia Nacional do Doente com AVC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sessão de Educação para a Saúde em parceria com a Farmácia Alves.

Abril

Dia 1 (4f) Dia Mundial das Mentiras	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de jogo verdadeiro/falso (dinâmica de grupo).
Dia 6 (2f)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminhada no Choupal.

Dia Mundial da Atividade Física	
Dia 7 (2f) Dia Mundial da Saúde	➤ Rastreio de Saúde.
Dia 14 (3f) Dia Mundial do Café	➤ Tomar café no exterior.
Dia 29 (3f) Dia Mundial da Dança	➤ Workshop de dança, projeto "Dança com Arte".

Maio

Dia 3 (Domingo) Dia da Mãe	➤ Entrega de lembrança a todas as clientes.
Dia 4 (2f) Dia Internacional do Bombeiro	➤ Visita a um quartel de bombeiros.
Dia 6 (4f) Dia Internacional sem Dieta	➤ Confeção de uma sobremesa.
Dia 13 (4f) Dia das Aparições de Fátima	➤ Visualização das celebrações de Fátima.
Dia 14 (5f) Dia da Espiga	➤ Elaboração do ramo. ➤ Debate sobre o tema.
Dia 15 (6f) Dia Internacional da família	➤ Pedir aos familiares para enviarem uma carta e uma fotografia. ➤ Tarde de partilha. ➤ Confeção de compota para oferta a familiares.
Dia 20 (4f) Dia Europeu do Mar	➤ Visita à praia da Figueira da Foz.
Dia 21 (4f) Dia Internacional do Chá	➤ Tomar chá no exterior.
Dia 25 (2f) Dia Nacional dos Jardins	➤ Passeio ao Jardim Botânico.
Dia 28 (5f) Dia Mundial do Hambúrguer	➤ Almoço no Macdonald's.
Dia 29 (5f) Dia da Espiga	➤ Elaboração do Ramo da Espiga; ➤ Abordar o tema.

Junho

Dia 12 (6f) Comemoração de Santos Populares	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sardinhas. ➤ Tarde de "Festa Popular".
Dia 18 (5f) Dia Internacional do Piquenique	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de um piquenique com familiares e utentes (sítio a designar).
Dia 24 (4f) Dia Mundial da Prevenção de Quedas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sessão informativa sobre o tema.

Julho

Dia 1 (4f) Dia das Bibliotecas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ida a uma biblioteca.
Dia 3 (6f) Véspera do Dia de Santa Isabel	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atividade sobre a Rainha Santa Isabel. Visita ao Convento da Rainha Santa Isabel.
Dia 7 (3f) Dia do Chocolate	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção de bolo de chocolate.
Dia 10 (6f) Dia Mundial da Pizza	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção de pizzas.
Dia 25 (Domingo) Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entrega de lembranças.
Dia 30 (5f) Dia do Amigo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atividade conjunta com os utentes Centro Social da Adémia.

Agosto

Dia 19 (4f) Dia Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sessão fotográfica. ➤ Elaboração de um placard com fotografias dos clientes.
--	---

Setembro

Dia 21 (2f) Dia Mundial da Doença de Alzheimer	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminhada “Não esqueças o caminho.” ➤ Entrega de folheto sobre o tema
Dia 29 (4f) Dia Mundial do Coração	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sessão informativa sobre o tema.

Outubro

Dia 1 (5f) Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passeio com os utentes (sítio a designar). ➤ Entrega de lembrança.
Dia 9 (6f) Dia Mundial dos Animais da Quinta	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Visita ao Parque Biológico da Serra da Lousã.
Dia 16 (5f) Dia Mundial do pão	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ir a uma Padaria/Confeccionar o pão com os utentes.
Dia 23 (4f) Dia Internacional da Maçã	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção de uma tarde de maçã.
Dia 30 (6f) Dia das Bruxas – Halloween	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Confeção de uma surpresa “Doce ou Travessura?”. ➤ Baile temático com instituição convidada.

Novembro

Dia 5 (5f) Dia Mundial do Cinema	- Ida ao cinema com os utentes.
Dia 11 (4f) Dia de São Martinho	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teatro sobre a lenda de São Martinho. ➤ Magusto.
Dia 17 (2f) Dia Internacional dos Estudantes	<ul style="list-style-type: none"> - Convite de tuna académica para atuar para os nossos utentes.

Dezembro

Dia 4 (4f) Dia da Bolacha	➤ Confeção de receitas com bolachas.
Dia 18 (6f) Visita as decorações natalícias da baixa de Coimbra	➤ Visita à Baixa de Coimbra.
No decorrer do mês de Dezembro	➤ Ensaios e preparação da Festa de Natal; ➤ Decoração da Instituição; ➤ Realização de lembranças para os utentes.

Nota: O presente plano poderá sofrer alterações, sendo ajustado de acordo com as necessidades e interesses dos clientes. Poderão também surgir novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade, quer formais ou informais.

ATELIER DE ATIVIDADES **2026**



Gerontomotricidade

Objetivos	Atividade
Desenvolver a psicomotricidade;	Ginástica passiva com bolas e outros materiais.
Estimular a coordenação motora;	Caminhadas: dinamização de um grupo para percorrer um percurso previamente estabelecido.
Melhorar a condição física e promover a socialização;	Andar por cima de uma linha reta.
Retardar e diminuir situações de dependência;	Andar por cima de uma linha curvilínea.
Ir ao encontro de necessidades sentidas.	Passar a bola de mão em mão. Atirar a bola ao ar e agarrar. Atirar a bola ao ar, bater palmas e agarrar. Alternância dos membros inferiores. Exercícios de coordenação. Exercícios de aquecimento e relaxamento.

Oficina de Alfabetização

Objetivos	Atividade
Promover a Alfabetização na Terceira Idade; Preservar a atividade Intelectual; Treinar o gosto pela escrita e leitura; Desenvolver as capacidades intelectuais/cognitivas.	Cópia de texto; Leitura e interpretação de textos; Descrição de imagens, segundo o que observam; Completar histórias com palavras que faltam após terem escutado a história completa; Ditados; Juntar sílabas e ler; Completar frases segundo a sua lógica, para treino de escrita e de capacidade de raciocínio.

Estimulação Cognitiva

Objetivos	Atividade
Promover/Desenvolver a Orientação; Estimular a capacidade de memorizar; Trabalhar a concentração; Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem e gnosias; Ir ao encontro das necessidades sentidas.	Exercícios de orientação temporal; espacial e pessoal; Exercícios de conhecimento e realização de ações; Associação de números a letras; Comparação de figuras; Ver diferenças e semelhanças; Exercícios de cálculo e conhecimento numérico; Exercícios de leitura e escrita; Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica.

Oficina de Música

Objetivos	Atividade
Promover o envelhecimento ativo, através da prática e partilha musical. Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração. Fomentar e incentivar o reforço dos laços sociais e interação do grupo. Reviver cantares e danças tradicionais. Estimulação dos movimentos através da música.	Canto e dança; Seguir o ritmo da música com instrumentos musicais; Interpretação da música; Reconhecimento da música que estamos a ouvir.

Atelier de Manualidades

Objetivos	Atividade
Desenvolvimento e estimulação da criatividade e da motricidade fina; Desenvolvimento da linguagem criativa; Incentivar o trabalho de grupo e reforçar os laços sociais.	Execução de trabalhos em papel utilizando técnicas de corte; colagem, pintura, construção; Trabalhar com recurso a trabalhos reciclados; Trabalhos para a decoração do Centro.

Atelier de Beleza

Objetivos	Atividade
Promover a auto-estima; Fomentar o cuidado de si e do próximo; Desenvolver o gosto pela vida e pela imagem que criam de cada um.	Cuidados de higiene básicos; Tratamento/pintura de unhas; Massagens.

Atelier de Estimulação Sensorial

Objetivos	Atividade
Reagir a estímulos visuais, auditivos, táticos e ofativos.	Dirigir os olhos para um estímulo luminoso;
Reagir a estímulos gustativos;	Seguir com os olhos um objeto;
Estimular e despertar sentidos visuais, auditivos e táteis.	Reagir à sua imagem no espelho;
Introduzir relaxamento e bem-estar físico e emocional.	Distinguir os sons dos animais mais comuns;
	Explorar objetos;
	Diferenciar alguns cheiros;
	Reagir aos diferentes sabores (doce,salgado)

Atelier da Informática

Objetivos	Atividade
Contacto com as novas tecnologias; Manter os utentes atualizados; Promover o envelhecimento ativo.	Aprender/Recordar como ligar/desligar um computador/tablet;
	Aprender/Recordar a mexer em word;
	Pesquisas básicas na internet;
	Enviar um e-mail a um familiar;
	Jogos diáticos.

Atelieres de Memória

Objetivos	Atividade
Aumentar o exercício mental;	Operações aritméticas simples;
Retardar os efeitos de perda de memória;	Jogos das diferenças;
Prevenir o surgimento de doenças degenerativas.	Jogo do labirinto;
	Jogo de memória;
	Sopa de letras;
	Puzzle.

Nota: Jogos adaptados às condições cognitivas e interesses dos clientes.

Atelier de Culinária

Objetivos	Atividade
Relembrar antigas receitas e hábitos alimentares; Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável.	Confeção de receitas várias.

Aula de Chi-Kung

Objetivos	Atividade
- Estimular o sistema respiratório e circulatório; - Contribuir para uma melhor postura e consciência corporal; - Prevenir e/ou minimizar os efeitos causados pelo endurecimento dos músculos, tendões, artérias e articulações; - Estimular a coordenação motora e o equilíbrio; - Melhorar a capacidade de realizar as actividades da vida diária; - Promover o relaxamento e a serenidade; - Promover o bem-estar geral.	Aula de Chi-Kung, todas as terças-feiras, no período da manhã.

Jogos de Mesa

Objetivos	Atividade
Promover o convívio; Promover a interação entre os utentes.	Jogo do Bingo; Jogo das Cartas; Jogo das Damas; Jogo da Glória; Jogo do galo; Dominó.

Atividades Culturais de Recreativas

Objetivos	Atividade
Promover o contacto com o exterior; Contrarir o desenraizamento social do idoso;	Ida a museus; Passeios no exterior; Visitas culturais; Visionamento de filmes.

Incrementar a participação ativa dos idosos;

Promover o convívio.

Outras Propostas:

Saídas ao exterior (por exemplo: passeios, visitas culturais).

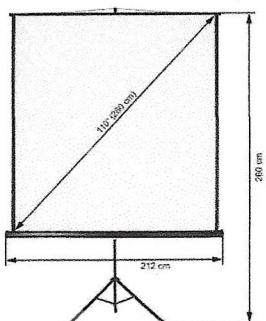
Atividades de caráter cultural – cinema e teatro.

Os atelieres acima mencionados, são sobretudo direcionados para pessoas com demência. No entanto as suas finalidades adequam-se também aos nossos clientes sem nenhum quadro demencial.

Recursos necessários para a concretização do plano de atividades:



Aquisição de dois Tablets (contacto com as novas-tecnologias, video-chamadas, atividades cognitivas, jogos) – Fevereiro 2026



Aquisição de uma tela, para suporte em atividades de projeção. – Janeiro 2026



Fogão elétrico para auxílio em atividades de culinária - Abril 2026

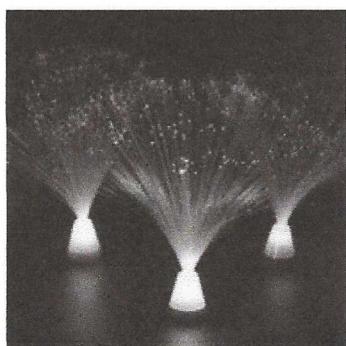


Máquinas de ginásio exterior para auxílio em atividades de Gerontomotricidade e Promoção do Envelhecimento Ativo. – Pendente da resposta da Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais.



Coluna de som utilizada para auxílio em diversas atividades.

– Junho 2026



Candeeiro para exercícios de estimulação sensorial e exercícios de relaxamento. – Fevereiro 2026



Estante de arrumação para a sala de materiais – Setembro_2026

Nota: As datas indicadas poderão sofrer alterações de acordo, com a disponibilidade financeira da instituição.

Intervenção/ Investimento

Atividades	Objetivos	Prazo	Estratégias de Financiamento
Jardim Terapêutico e Sensorial	- Estimular os sentidos, - Reduzir o Stress e Ansiedade, - Melhorar o bem-estar físico e mental.	Março 2025	Financiamento próprio da Instituição e colaboração com lojas de produtos hortícolas.
Hidroginástica	- Fortalecimento muscular, - Melhoria da saúde cardiovascular, - Aumentar a flexibilidade e equilíbrio.	Março 2025	Financiamento por parte dos familiares.
Candidatura do Bairro Feliz do Pingo Doce	- Melhoria das Condições da Instituição	A designar	
Divulgação on-line da Instituição	- Angariação de novos clientes; - Aumento das receitas	Janeiro 2025	

Recursos Humanos

- Diretora Técnica/TSSS
- Gerontóloga Social
- Ajudante de ação direta

Materiais

- Instalações do Centro de Convívio;
- Livros, revistas;

Plano Anual de Atividades 2026

- Cartolinhas;
- Papel crepe;
- Papel Eva
- Tesouras;
- Fotocopiadora;
- Computador;
- Projetor;
- Tintas, etc.

Recursos Financeiros

- Os custos financeiros de materiais de desgaste serão suportados pela Associação de Bem-Estar Cultura e Desenvolvimento Social de São Romão.

Quadro de Atividades Semanais

Planificação Semanal de Atividades (exemplo)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Período da manhã	- Atelier de Jardinagem - Dinâmica de grupo	- Caminhada - Aula de Chi-kung	- Oficina de Alfabetização: Exercícios de escrita e leitura.	Estimulação Cognitiva	- Atelier de Culinária
11:50H	Pausa para higienização	Pausa para higienização	Pausa para higienização	Pausa para higienização	Pausa para higienização
12:00H	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Período da tarde	- Sessão de Gerontomotricidade	- Estimulação Cognitiva: Exercícios de projeção	Trabalhos Manuais	Oficina de Música: Atuação do grupo de cavaquinhos “Giroflé”	Sessão de cinema Visualização do filme “A Canção de Lisboa”

Os planos semanais serão elaborados, para uma maior organização na realização das atividades, ao longo da semana, com supervisão da Diretora Técnica.

Metodologia da Avaliação

A metodologia a adotar para a avaliação do plano de intervenção/atividades a desenvolver na Resposta Social Centro de Convívio da Associação de Bem-Estar Cultura e Desenvolvimento de São Romão para o ano 2026, passará por:

- Registos/monitorização da adesão/participação e desempenho dos utentes implicados nas atividades;
- Avaliação através de métodos de observação direta, de reflexão teórica e de auscultação junto dos clientes;
- Utilização de uma Grelha de Avaliação das Atividades (ver página seguinte).

Avaliação

Para avaliar as atividades realizadas irá utilizar-se uma Grelha de Observação, com os seguintes itens:

Grelha de Observação

Data:

Nome da atividade:

Item Observado	A melhorar	Conseguido
Nº de Participantes		
Silêncio na execução da tarefa		
Concentração		
Relação idoso/idoso		
Relação idoso/Gerontóloga		
Interesse pelo tipo de atividade		
Interesse pelo tema da atividade		
Materiais utilizados		
Local/espaço da atividade		
Concretização final		
Observações		

Assinatura técnico responsável: _____

No decurso da realização das atividades propostas, podem existir diversas dificuldades, ou até mesmo impossibilidades para a sua concretização.

Como forma de as mitigar, apresentamos de seguida, alguns exemplos de riscos e estratégias para a sua mitigação.

Risco	Mitigação
- Dificuldades na adaptação às novas tecnologias	- Apoio individual e diferenciado ao utente - Em caso de necessidade, formação à equipa de trabalho
- Limitações orçamentais	- Dar prioridade a atividades com maior relevância para os utentes - Procura de apoio junto de instituições
- Falta de profissionais	- Tentativa de implementar um sistema de voluntariado

Conclusão

Com o presente plano, pretende-se que em todas as atividades programadas, se respeite as características e individualidades de cada cliente, bem como os seus interesses. Segundo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos clientes, almejamos implementar novas atividades e parcerias.

A elaboração deste plano procurou adequar-se ao orçamento anual da instituição, podendo ser necessário reavaliar as prioridades e procurar outros recursos por forma a garantir que a sua implementação seja bem-sucedida e todas as iniciativas propostas sejam concretizadas.

A Equipa Técnica da ABCD de São Romão espera que em 2026, as atividades propostas envolvam, cada vez mais, os nossos clientes, as famílias e a comunidade envolvente.

Identificação das Partes Envoltivas

O Plano Anual de atividade foi elaborado por:

Bruna Gonçalves

O Plano Anual de Atividades foi aprovado em Reunião de Direção a 17/11/25:

A Direção:

Presidente _____

Vice-presidente _____

Tesoureiro _____

Secretário _____

Vogal _____