PLANO DE AÇÃO

2027

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO
CASTANHEIRA • GUARDA

Índice

1. NOTA DO PRESIDENTE 3
2. ORGÃOS SOCIAIS 5
3. ORGANOGRAMA 6
4. CONTEXTO E ANÁLISE 7
5. MISSÃO, VALORES E VISÃO 8
5.1. MISSÃO 8
5.2. VALORES 8
5.3. VISÃO 8
5. ANÁLISE SWOT 9
6. DEFINIÇÃO DA ESTRATÉGIA 10
7. OS NOSSOS SERVIÇOS 11
7.1. Estrutura Residencial para Idosos 11
7.2. Centro de Dia 12
7.3. Serviço de Apoio Domiciliário 12
8. SERVIÇOS PRESTADOS 14
8.1. Consultas Médicas 14
8.2. Enfermagem 14
8.3. Fisioterapia 14
8.4. Animação Sociocultural 15
8.4.1. Atividades lúdico/ recreativas 15
8.4.2. Atividades Culturais 16
8.4.3. Atividades Sociais 16
8.4.4. Atividades do quotidiano 17
8.4.5. Atividades espirituais/religiosas 17
8.4.6. Atividade física/desportiva 17
8.4.7. Atividades de estímulo cognitivo 17
10. MANUTENÇÃO 19
11. COMPRAS 20
12. SERVIÇO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO 21
12.1. Medicina no Trabalho 21

12.2. Segurança no Trabalho 21
12.3. HACCP 21
13. COMUNICAÇÃO E MARKETING 22
14. GESTÃO PARA A SUSTENTABILIDADE 23
15. ORÇAMENTO 25
16. GLOSSÁRIO 26
17. ANEXOS 27
17.1 CALENDÁRIO MENSAL DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO 27

1. NOTA DO PRESIDENTE

Há caminhos que se fazem todos os dias com pequenos gestos que vão fazendo a diferença na vida das pessoas. É assim que queremos continuar a construir a história do nosso Centro Social Paroquial: com os pés assentes na realidade, com a consciência das nossas responsabilidades e com a vontade de fazer sempre mais e melhor.

O ano de 2027 apresenta-se como mais uma oportunidade para consolidar o trabalho realizado, mas também para abraçar novos desafios. Não queremos que a nossa instituição se limite a responder às necessidades de cada dia. Queremos que seja capaz de antecipar necessidades, encontrar respostas, criar oportunidades e, sobretudo, continuar a colocar cada pessoa no centro de todas as decisões.

O primeiro e maior investimento continuará a ser nas **pessoas.** Os nossos utentes, que são a razão de ser desta casa, mas também nos colaboradores que, diariamente, assumem a exigente e tão necessária missão de cuidar. Queremos continuar a reforçar a nossa equipa de trabalho nas competências, na disponibilidade e nas condições que permitam prestar cuidados cada vez mais próximos, personalizados e humanizados. Sabemos que cuidar exige tempo e que, muitas vezes, aquilo de que uma pessoa mais precisa não é de mais uma tarefa realizada, mas de alguém que tenha tempo para estar, escutar e acompanhar.

Também queremos olhar com particular atenção para os **espaços** da nossa instituição. A melhoria e valorização dos espaços exteriores será um dos desafios que desejamos concretizar. Queremos espaços mais acolhedores, acessíveis e funcionais, que proporcionem aos nossos residentes mais oportunidades de convívio, de descanso e de contacto com a natureza. Afinal, a qualidade de vida também se constrói nos lugares onde podemos passear, conversar, sentir o sol ou simplesmente contemplar aquilo que nos rodeia.

Outro dos nossos propósitos passa por **reforçar a presença do Centro Social Paroquial na comunidade e da comunidade no Centro Social Paroquial.** Uma instituição desta natureza não pode ser uma realidade isolada, pois faz parte de uma terra, de uma história e de uma comunidade que lhe deu vida e que continua a dar sentido à sua existência. Queremos estreitar relações com as famílias, associações, instituições e pessoas que, de diferentes formas, podem contribuir para uma casa mais aberta, participativa e próxima.

Neste caminho, o **voluntariado** continuará a ter um lugar muito especial. A generosidade daqueles que oferecem o seu tempo, as suas capacidades e a sua presença é uma riqueza que não se mede em números. Queremos continuar a acolher e a promover esta participação, criando oportunidades para que mais pessoas possam fazer parte da vida desta casa. Porque nem toda a ajuda se traduz em trabalho e nem todo o cuidado exige uma tarefa.

Sabemos, naturalmente, que nem tudo aquilo que desejamos se concretiza com a rapidez que gostaríamos. Há limitações, dificuldades e exigências que fazem parte da vida de qualquer instituição. Mas também sabemos que não podemos permitir que essas

dificuldades nos retirem a capacidade de sonhar, de procurar soluções e de arriscar novos caminhos, sempre com responsabilidade e com os meios de que dispomos.

O nosso maior desafio não é apenas fazer mais, mas cuidar melhor. É conseguir que cada residente se sinta respeitado, acompanhado, valorizado e, acima de tudo, em casa. Que a idade, a doença ou a dependência nunca retirem a ninguém o direito à dignidade, à participação e à alegria de viver. Que cada pessoa continue a ser reconhecida pela sua história, pelas suas vontades e por aquilo que ainda tem para oferecer.

Queremos ser uma instituição que não se acomode, mas que reconheça aquilo que precisa de melhorar, que saiba agradecer o bem realizado e que tenha a humildade e a coragem de continuar a aprender.

Em 2027, queremos continuar a crescer, não necessariamente em dimensão, mas na qualidade dos cuidados, na proximidade das relações e na capacidade de responder às necessidades daqueles que nos são confiados.

Talvez o sonho que melhor resume todos os outros: que cada pessoa que aqui vive e colabora possa continuar a dizer, com verdade e com alegria, **«Esta é a minha casa!»**

Pe. Ângelo Martins

2. ORGÃOS SOCIAIS

D. Manuel da Rocha Felício, por mercê de Deus e da Santa Sé Apostólica, Bispo da Guarda

Aos que esta nossa **Provisão** virem, saúde e bênção.

Fazemos saber que, por parte do **reverendo padre Ângelo Miguel Nabais Martins, pároco da paróquia de Castanheira**, para cumprimento dos Estatutos, nos foi devidamente proposta a seguinte composição dos órgãos sociais do **"Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição"**, com sede no largo do Outão, 6300 - 075 Castanheira, distrito e diocese de Guarda, com o **número de** contribuinte de pessoa coletiva: **504 196 537:**

Direção
Presidente: Pe. Ângelo Miguel Nabais Martins
Vice-Presidente: Delfim Teixeira Gonçalves
Secretário: Manuel Alberto Pereira Dinis
Tesoureiro: Alcides Lucas Dinis
Vogal: Augusto Manuel Assunção Teixeira

Conselho Fiscal
Presidente: Bruno Ricardo Rodrigues Gonçalves
Secretário: António Gonçalves Ferreira
Vogal: Ângela Maria Marques Ferreira

Atendendo a seu requerimento e demais informações, **havemos por bem nomear os ditos membros dos órgãos sociais do "Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição", para cumprir o mandato do quadriénio de 2024-2027.**

E recomendamos a todos que, após a tomada de posse, cumpram e façam cumprir os Estatutos e demais leis canónicas e civis atinentes.

A movimentação de todas as contas bancárias, que tenham como titular o mencionado **'Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição'**, está sujeita à assinatura conjunta do Presidente e de mais uma de um dos outros membros da Direção.

E, para seu título, passamos esta provisão.

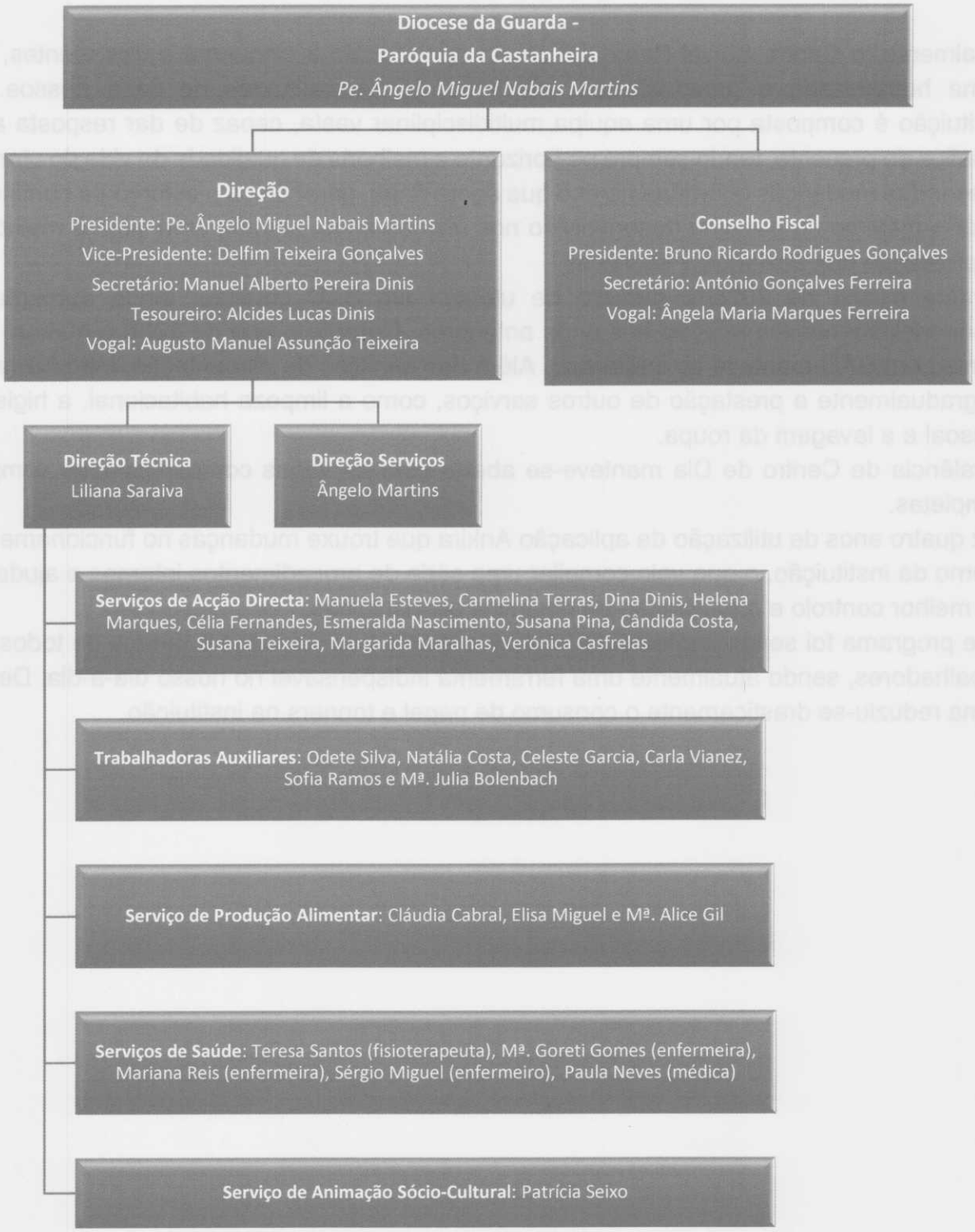
Guarda, 29 de dezembro de 2023

(Cóng. Manuel Alberto Pereira de Matos, Vigário Geral)

(Cóng. Carlos Alberto Correia Lages, Chanceler)

Taxa: 15,00€
(serve de recibo)

3. ORGANOGRAMA



4. CONTEXTO E ANÁLISE

Atualmente, o Centro Social Paroquial presta apoio diário a cinquenta e três utentes, de forma humanizada e personalizada, mediante as necessidades de cada pessoa. A instituição é composta por uma equipa multidisciplinar vasta, capaz de dar resposta aos desafios do presente, tendo sempre no horizonte a melhoria da qualidade de vida do utente. Apesar das mudanças ocorridas no ano que agora finda, garantimos o esforço de continuar a dar o máximo no trabalho desenvolvido nos últimos anos, sempre com vista à melhoria da prestação dos cuidados e serviços.

Durante o ano de 2025 o número de utentes em SAD cresceu, tendo aumentado exponencialmente em relação aos anos anteriores. Durante o ano de 2026 o número de utentes em SAD manteve-se inalterado. Além dos serviços de alimentação, introduziram-se gradualmente a prestação de outros serviços, como a limpeza habitacional, a higiene pessoal e a lavagem da roupa.

A valência de Centro de Dia manteve-se aberta com as vagas comparticipadas sempre completas.

Faz quatro anos de utilização da aplicação Ankira que trouxe mudanças no funcionamento interno da instituição, o que veio compilar uma série de procedimentos internos e ajudar a um melhor controlo e organização da dinâmica da instituição.

Este programa foi sendo implementado gradualmente nos cuidados e tarefas de todos os trabalhadores, sendo atualmente uma ferramenta indispensável no nosso dia-a-dia. Desta forma reduziu-se drasticamente o consumo de papel e tonners na instituição.

5. MISSÃO, VALORES E VISÃO

5.1. MISSÃO

A Missão do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição consiste na promoção do bem-estar biopsicossocial e espiritual da população idosa, assegurando cuidados humanizados, integrados e de qualidade, fortalecendo os laços comunitários e garantindo respostas sociais sustentáveis e inovadoras.

5.2. VALORES

Os Valores pelos quais o CSPNSC pauta a sua atividade são:

- Humanização
- Solidariedade e corresponsabilidade
- Ética e dignidade
- Qualidade e competência
- Espiritualidade e esperança
- Transparência e sustentabilidade

5.3. VISÃO

Ser uma instituição de referência regional em cuidados continuados e apoio à população idosa, valorizando a dignidade humana, a espiritualidade, a proximidade e a inovação social.

6. ANÁLISE SWOT

Elaborou-se uma análise SWOT para avaliar de maneira objetiva, os principais pontos fortes e fracos da instituição, assim como oportunidades e ameaças para a realização/implementação dessas políticas.

Pontos Fortes	Pontos Fracos
• Qualidade dos serviços prestados – focalização no cliente. • Clientes satisfeitos. • Diversidade de serviços diferenciados. • Promoção de atividades intergeracionais. • Promoção de atividades que favoreçam o convívio interinstitucional e participação da comunidade. • Quadro de pessoal constante e qualificado. • Animação Sociocultural na área sénior. • Enfermagem geriátrica. • Fisioterapia no envelhecimento. • Equipa estável e qualificada. • Apoio na área do serviço social. • Disponibilização de serviços diversos (podologia e cabeleiro). • Facilidade em envolver a comunidade na dinâmica institucional. • Formação especializada e diferenciada. • Boas instalações. • Uso eficaz de ferramentas digitais (ANKIRA).	• Aumentar o número de utentes para a resposta sociais de SAD e aceitação dos serviços implementados na instituição. • Falta de transporte para pessoas com mobilidade reduzida. • Fragilidade na área financeira. • Limitações de crescimento devido ao espaço físico.
Oportunidades	**Ameaças**
• Excelência de parcerias. • Taxa de envelhecimento. • Adaptação dos registos internos aos meios digitais. • Lista de espera em ERPI. • Maior apoio à terceira pessoa no meio local. • Boa projeção nos meios digitais. • Instalações modernas e atualizadas com manutenção frequente. • Aumento da procura de serviços domiciliários especializados.	• Oferta de serviços similares na zona limítrofe. • Subfinanciamento das respostas sociais do Estado. • Desertificação na aldeia. • Aumento salarial sem apoio por parte do Estado. • Custos de manutenção. • Elevados custos com os recursos energéticos.

7. DEFINIÇÃO DA ESTRATÉGIA



8. OS NOSSOS SERVIÇOS

8.1. Estrutura Residencial para Idosos

A Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), com capacidade para 30 utentes, assegura a prestação de todos os cuidados biopsicossociais adequados e necessários ao bem-estar do idoso para a satisfação de todas as necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência, através de um ambiente calmo, confortável e humanizado.

Tentamos proporcionar uma qualidade de vida que compatibilize a vivência em comum com o respeito pela individualidade e privacidade de cada idoso, estabilizando ou retardando o processo de envelhecimento não esquecendo a relação intrafamiliar.

A prestação de serviços obedece a um planeamento ajustado às reais necessidades dos clientes da ERPI, de modo a proporcionar:

- Alojamento (com utilização do quarto, casas de banho e espaços comuns interiores ou exteriores);
- Cuidados individualizados e personalizados consoante as necessidades existentes - apoio nos cuidados de higiene pessoal;
- Fornecimento de alimentação;
- Ajuda, auxílio e orientação na toma da medicação;
- Tratamento de roupa de uso pessoal e de cama;
- Limpeza e manutenção diária das instalações;
- Avaliação médica periódica;
- Cuidados básicos ao nível de enfermagem;
- Aquisição de medicação;
- Aquisição de material médico e de incontinência (fraldas e/ou pensos);
- Materiais de enfermagem (algaliações, sondas, soros e acessórios, seringas e agulhas, material de pensos, etc.);
- Análises clinicas;
- Transporte;
- Sessões de fisioterapia de reabilitação individuais;
- Serviço de beleza e estética: cabeleireiro, depilações, manicura, pedicura e barbeiro;
- Convívio - animação cultural e a ocupação dos tempos livres;
- Assegurar o acompanhamento psicossocial;

8.2. Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que tem como principais objetivos:

- Contribuir para a melhoria qualidade vida dos idosos e suas famílias;
- Prestar cuidados individualizados e personalizados, ao nível da satisfação das necessidades básicas e apoio psicossocial aos utentes, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Fomentar as relações interpessoais entre idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

A valência de Centro de Dia tem capacidade para quinze (15) utentes. A prestação de serviços obedece a um planeamento ajustado às reais necessidades de cada utente, de modo a proporcionar:

- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
- Ajuda, auxílio e orientação na toma da medicação;
- Lavagem da roupa individual do utente;
- Aquisição de medicação ou material de enfermagem;
- Tratamentos/ cuidados gerais de enfermagem;
- Realização de análises clinicas e outros procedimentos;
- Acompanhamento a consultas médicas;
- Limpeza habitacional;
- Higiene pessoal;
- Sessões de fisioterapia de reabilitação individuais;
- Serviço de beleza e estética: cabeleireiro, depilações, manicura, pedicura e barbeiro;
- Outras, de carácter pessoal, solicitados pelo cliente. Outros, de carácter pessoal, solicitados pelo cliente.

8.3. Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário trata-se de uma resposta social (com capacidade para 24 utentes) que presta cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ ou as atividades da vida diária. Pretende:

- Assegurar a satisfação das necessidades básicas e/ ou atividades da vida diária, proporcionando todos os serviços indispensáveis para o seu bem-estar, de forma a promover a sua adaptação e integração no meio ambiente envolvente;
- Garantir ao utente o bem-estar físico, mental, emocional, social e moral, promovendo a sua qualidade de vida;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião do utente;
- Apoiar na reformulação e continuidade do seu projeto de vida;
- Colaborar e/ ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde; Prevenir situações de dependência e promover a autonomia do utente.
- A prestação de serviços obedece a um planeamento ajustado às reais necessidades de cada utente, de modo a proporcionar:
- Alimentação (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar);
- Ajuda, auxílio e orientação na toma da medicação. Lavagem da roupa individual do utente; Aquisição de medicação ou material de enfermagem
- Tratamentos/ cuidados gerais de enfermagem;
- Realização de análises clinicas e outros procedimentos;
- Acompanhamento a consultas médicas
- Limpeza habitacional;
- Higiene pessoal Sessões de fisioterapia de reabilitação individuais;
- Serviço de beleza e estética: cabeleireiro, depilações, manicura, pedicura e barbeiro;
- Atividades de animação sociocultural;
- Outras, de carácter pessoal, solicitados pelo cliente.

9. SERVIÇOS PRESTADOS

9.1. Consultas Médicas

O serviço de medicina é prestado por uma médica especialista em medicina interna. Este serviço é assegurado em todas as valências estando a médica disponível 24/24 horas para qualquer situação emergente.

9.2. Enfermagem

O serviço de enfermagem é assegurado por uma enfermeira que presta cuidados diários de enfermagem aos utentes de ERPI, CD e SAD. Este serviço é um pilar essencial que visa dar resposta a todas as necessidades diárias das nossas valências. Esta prestação de serviço é assegurada por três enfermeiros a tempo parcial.

9.3. Fisioterapia

O serviço é assegurado por uma fisioterapeuta que presta serviços de medicina física e reabilitação diários aos utentes de ERPI, CD e SAD.

9.4. Animação Sociocultural

Durante o ano de 2027, a área da Animação Sociocultural continuará a desenvolver um conjunto de atividades diversificadas, direcionadas aos utentes da Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. A intervenção manterá como foco principal a promoção do bem-estar, a valorização pessoal e social dos utentes e o estímulo à participação ativa na vida institucional.

As atividades serão planeadas de forma contínua e articulada com a equipa técnica, tendo sempre em consideração os interesses, preferências e capacidades individuais dos participantes. O objetivo é garantir uma programação diferenciadora, adaptada à realidade de cada resposta social, que contribua para a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento dos laços sociais.

No âmbito do plano anual, serão dinamizadas atividades de caráter lúdico, social, cultural e de estimulação cognitiva, promovendo momentos de convívio, criatividade e aprendizagem. Estas iniciativas visam estimular a autonomia, a memória e a comunicação, reforçando o sentimento de pertença e integração na comunidade. Para além do que está calendarizado, existirão atividades pontuais dinamizadas com e para a comunidade. Referindo também, que todas as quartas-feiras, todos os utentes de apoio domiciliário têm animação no domicílio.

Para além da dinamização das atividades, a técnica de animação sociocultural assegurará a coordenação do voluntariado, fomentando a participação ativa de voluntários nas dinâmicas institucionais, e a gestão das redes sociais da instituição, através da planificação, execução e publicação de conteúdos que reflitam o quotidiano e as boas práticas do serviço.

Assim, em 2027, pretende-se dar continuidade a um trabalho de animação sistemático, participativo e criativo, que contribua para um envelhecimento ativo e significativo, promovendo sempre a dignidade e valorização de cada utente.

Orçamento Mensal – Animação Sociocultural 2027

	Descrição	Valor Médio (€)
Materiais de Animação e Oficina	Materiais de artes plásticas, papelaria, jogos, baralhos, materiais recicláveis, etc.	40 €
Atividades Temáticas e Festividades	Decoração, lembranças, dinâmicas e pequenas aquisições para festas e datas comemorativas	35 €
Atividade Física / Bem-Estar	Materiais de manutenção (bolas, elásticos, garrafões, tapetes, lenços, etc.)	20 €

Saídas / Passeios / Deslocações	Combustível, entradas simbólicas em eventos locais ou culturais	25 €
Oficinas Culturais e Cognitivas	Impressões, revistas, jornais, livros, materiais para estimulação cognitiva	15 €
Comunicação e Divulgação	Impressão de cartazes, materiais para redes sociais, pequenos suportes de promoção interna	10 €
Total Mensal		**150 €**

Total Anual Estimado (12 meses)

150 € × 12 meses = 1.800 € / ano

9.4.1. Atividades lúdico/ recreativas

Objetivo: Com estas atividades pretende-se, não só a ocupação dos tempos livres, mas também o aumento da auto estima, desenvolver a criatividade, recuperar a habilidade de retenção de informação, desenvolver a motricidade fina, desviar a atenção dos incómodos sintomas físicos/psicológicos característicos da idade.

a) Jogos lúdicos: Jogo de cartas; Dominó; Mikado; Jogo do galo; bowling.
b) Trabalhos manuais: Pintura; Desenho; Trabalhos de decoração; Expressão plástica.
c) Animação Musical: Cantar (músicas tradicionais e músicas escritas para a instituição);
d) Dançar

9.4.2. Atividades Culturais

Objetivo: As atividades de carater cultural pretendem promover o convívio, fomentar um estilo de vida ativo e aproximar o cliente do património cultural.

a) Cinema (visualização de filmes quer na instituição quer no Teatro Municipal da Guarda)
b) Ida ao Teatro Municipal da Guarda (Oficinas, teatro, chá dançante).
c) Visitas ao Museu
d) Visitas à Biblioteca Municipal da Guarda.

9.4.3. Atividades Sociais

O objetivo destas atividades são o de estimular a saudável convivência entre idosos, promover a socialização e criar oportunidade de compartilhar experiências vividas.

a) Saídas ao exterior (festas, cafés, centros comerciais, igrejas, aldeias vizinhas, etc.)
b) Comemoração dos aniversários dos utentes.
c) Participação em festas e convívios (baile de máscaras, encontro sol, etc.)

9.4.4. Atividades do quotidiano

Objetivo: Manter as atividades do quotidiano é importante para minimizar o sentido de inutilidade característico desta idade, promovendo assim a auto estima.

a) Cuidar a sua imagem (cabeleireiro, esteticista, manicura, pédicure)
b) Realização de pequenas tarefas domésticas
c) Ver televisão
d) Ouvir rádio

9.4.5. Atividades espirituais/religiosas

Objetivo: Manter a religião presente na vida dos clientes é importante para o equilíbrio mental, e um não desvinculo total da vida até à institucionalização.

a) Possibilidade de celebrar missa na Instituição em datas significativas
b) Ida à missa
c) Rezar o terço
d) Oração de contemplação

9.4.6. Atividade física/desportiva

A atividade física na terceira idade tem o objetivo de combater o sedentarismo, contribuir para a melhoria das habilidades motoras (coordenação, equilíbrio, flexibilidade) e promover um envelhecimento saudável.

a) Fisioterapia (individual ou em grupo)
b) Ginástica Musical (com a animadora, num formato mais descontraído e alegre)
c) Caminhadas (dentro e fora da instituição)

9.4.7. Atividades de estímulo cognitivo

Objetivo: Estas atividades têm o objetivo de estimular cognitivamente os clientes, promovendo a atividade mental, nomeadamente atenção, memória, cálculo e linguagem.

a) Jogos de estímulo cognitivo (quebra-cabeças, operações aritméticas, diferenças, jogos de memória)
b) Informática
c) Fichas de desenho/escrita
d) Workshops informativos

10. RECURSOS HUMANOS

Os recursos humanos são a base para um bom funcionamento da instituição. Sabemos que cada talhadora tem as suas especificidades, qualidade e defeitos e é essencial o aproveitamento das potencialidades de cada um. É a área com mais impacto a nível financeiro e daí a importância de ter um quadro estável e coeso.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monotorização
Melhorar a satisfação das trabalhadoras	Manter a equipa motivada e informada	Realização de reuniões de equipa técnica	Atas das reuniões de equipa	Semanal	Diretor Técnico
		Aplicar inquéritos de satisfação	Relatório final de satisfação do pessoal	Anual	
		Avaliação de desempenho	Documento com a avaliação de desempenho	Anual	
	Apetrechar a equipa com indumentária adequada	Disponibilizar fardamento da instituição	Dossier individual de cada trabalhadora	3 em 3 anos	
		Disponibilizar equipamentos de proteção individual	Registo de inventário de EPIS	Trimestral	
	Prevenir acidentes de trabalho	Incentivo do cumprimento das normas de higiene e segurança no trabalho	Regulamento geral de funcionamento	Mensal	
	Proporcionar formação continua, tendo em conta as necessidades demonstradas	Questionar a preferência e necessidades de formação de cada trabalhadora	Taxa de cumprimento do plano de formação	Anual	

11. MANUTENÇÃO

A manutenção das instalações e reparação constante dos equipamentos é essencial a um bom desempenho das trabalhadoras e visa garantir a qualidade e segurança das infraestruturas do CSPNSC assim como contribuir para o bem-estar dos nossos utentes, trabalhadoras e familiares.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monotorização
Melhorar o estado do edifício	Garantir o bom estado exterior do edifício.	Executar pequenas reparações de muros, pintura de paredes/grades Reparação de pavimentos	Faturas do prestador de serviços	90% das reparações necessárias	Direção
		Limpeza exterior	Impresso de registo de espaços exteriores	Semanal	Diretor Técnico
Manter o bom funcionamento dos equipamentos	Garantir uma boa utilização dos equipamentos	Verificação e reparação (sempre que possível)	Dossier de avarias	Semanal	Equipa Técnica / Voluntário da Instituição

12. COMPRAS

Para uma boa gestão este processo é fundamental para a sustentabilidade da instituição. É o processo de aquisição de produtos e serviços, controlo de produtos, avaliação de fornecedores, gestão de stocks e pagamento de faturas.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monotorização
Maximizar a sustentabilidade nesta área	Adquirir produtos/serviços que tenham uma boa relação qualidade/preço	Solicitar e avaliar propostas de vários fornecedores Atualização constante da ficha de fornecedor	Orçamentos de fornecedores Fichas de fornecedor	1x ano	Direção Técnica

13. SERVIÇO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

13.1. Medicina no Trabalho

Egiclinica é a entidade prestadora de serviço de Medicina no trabalho. Tem como finalidade a prevenção de alterações na saúde que sejam causadas ou agravadas pela atividade profissional e implementamos programas de promoção de saúde nos locais de trabalho. Os benefícios da vigilância médica no trabalho são: diminuição do absentismo por doença e acidente, a melhoria da imagem da empresa e a melhoria da qualidade do ambiente de trabalho.

13.2. Segurança no Trabalho

A Segurança dos locais de trabalho é parte integrante e fundamental do desenvolvimento da empresa, e para o bem-estar dos seus trabalhadores. Para isso, procuramos junto às nossas empresas clientes verificar um conjunto de métodos que visam a prevenção de acidentes de trabalho, através da avaliação e controlo de riscos profissionais, bem como a prevenção de doenças profissionais através do controlo de exposição aos agentes físicos, químicos e biológicos.

13.3. HACCP

O sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (HACCP) tem na sua base uma metodologia preventiva, com o objetivo de poder evitar potenciais riscos que podem causar danos aos consumidores, através da eliminação ou redução de perigos, de forma a garantir que não estejam colocados, à disposição do consumidor, alimentos não seguros. O sistema HACCP baseia-se na aplicação de princípios técnicos e científicos na produção e manipulação dos géneros alimentícios desde "o prado até ao prato".

14. COMUNICAÇÃO E MARKETING

Pretendemos manter-nos na vanguarda dos cuidados prestados aos mais velhos. Para uma boa comunicação e visibilidade na comunidade é necessário a divulgação das atividades e serviços prestados.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monotorização
Promover a proximidade da instituição junto da comunidade envolvente	Realizar atividades direcionadas à comunidade	Atividades pontuais de abertura da instituição à comunidade com atividades de carácter cultural, recreativo, desportivo e na área da saúde	Nº de atividades realizadas	>5	Equipa Técnica
Garantir a proximidade envolvência das famílias	Comunicação constante e personalizada com os familiares	Convites frequentes aos familiares para a participação em diversas atividades (envio de vídeos/fotos no dia dos avós, aniversários, ect.) Realização de vídeo chamadas Envio de fotografias e vídeos das rotinas dos utentes.	Nª de interações com os familiares	90% das famílias a participar	Animadora
Melhorar o plano de comunicação e Markting do CSPNSC	Promoção da notoriedade da instituição	Participação nas atividades desenvolvidas pela rede social do distrito	Nº de participaçõe s	100%	Equipa Técnica
		Divulgação das atividades realizadas nas redes sociais e site institucional Inovação constante do material publicado Atualização do site da instituição	Nª de publicações	2x por semana	

15. GESTÃO PARA A SUSTENTABILIDADE

A consolidação da sustentabilidade financeira da instituição é um objetivo de médio e longo prazo, fundamental para o futuro do CSPNSC. Visto que, numa conjuntura de progressivos cortes no financiamento publico, verifica-se cada vez mais, a necessidade de encontrar uma combinação estratégica de redução de custos e de aumento de receitas próprias, diversificando a base dos apoios financeiros, de forma a permitir atingir o equilíbrio económico-financeiro da instituição. Sendo este o princípio que estará na base das ações a desenvolver ao nível da gestão do CSPNSC, ao longo de 2027.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monotorização
Promover a sustentabilidade financeira e ambiental da instituição	Maximizar recursos exteriores	Submeter candidaturas ao Programa PROCOOP; Elaborar candidaturas a fundos comunitários e nacionais; Candidaturas ao IEFP; Rever documentos dos Estatutos do CSPNSC; Continuar a implementação do RGPD; Realizar candidaturas a programas de financiamento privado promovidas por entidades com responsabilidade social (prémio BPI La Caixa, Fidelidade, empresas do concelho); Candidaturas à câmara Municipal da Guarda	Nº de Candidaturas	90 %	Direção Técnica
	Garantir a sustentabilidade	Elaborar e analisar grelha de recursos financeiros	Grelha	Mensal	Direção

		Analisar os balancetes analíticos	Balancetes	Trimestral	
		Controlar todas as compras/requisições externas, que têm de ser previamente validadas pela direção Na aquisição de um novo produto/serviço, solicitar 3 orçamentos.	Orçamentos das empresas	Semestral	Direção Técnica
	Responsabilização ambiental	Utilização da Plataforma e APP (ANKIRA) onde são feitos todos os registos da instituição.	Quantidade de papel gasto	-90%	Direção Técnica
Assegurar a sustentabilidade do serviço de fisioterapia	Aumentar frequência de utentes do exterior	Maior divulgação do serviço nas redes sociais e comunidade	Nº de utentes exteriores a frequentar o serviço	5 utentes	Fisioterapeuta

16. ORÇAMENTO

O orçamento apresentado de seguida, resume o orçamento geral elaborado pelo contabilista da instituição, segundo indicações da Direção.

RECEITAS PREVISIONAIS	
Utentes Centro de Dia	23 700,00 €
Utentes Apoio Domiciliário	34 800,00 €
Utentes Lar de Idosos	285 600,00 €
Outras receitas	35 641,32 €
S Social Centro de Dias	13 863,60 €
S Social SAD	40 764,00 €
S Social ERPI	222 631,20 €
Outras entidades	21 750 00 €
Outros rendimentos e ganhos	6 891,77 €
Juros dividendos/outros rendimentos	1 276,25 €
TOTAL DA RECEITA	689 918,14 €

DESPESAS PREVISIONAIS	
Aquisição Géneros Alimentares	53 901,87 €
Despesas com FSE (Eletricidade, Água, Comunicação, Limpeza, Conservação, Gasóleo, Ferramentas, Trabalhos Especializados, Material de Escritório, etc..)	98 960,93 €
Custos com Pessoal	496 149,89 €
Amortizações Equipamentos	23 562,76 €
Outros Gastos e Perdas	1 174,15 €
Outros Encargos Financeiros (Empréstimo)	511,50 €
TOTAL DA DESPESA	674 263,39 €

Resultado líquido previsional	12 654,75 €

17. GLOSSÁRIO

CD-Centro de Dia

CSPNSC-Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Conceição

EPIs-Equipamentos de proteção individual

ERPI-Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

IEFP-Instituto de Emprego e Formação Profissional

SAD-Serviço de Apoio Domiciliário

17. ANEXOS

17.1 CALENDÁRIO MENSAL DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-12-2026 a 31-12-2026

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
	1 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*2*	*3* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*4* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*5*	*6*
7 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*8* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9*	*10* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*11* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*12*	*13*
14 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*15* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16*	*17* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*18* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*19*	*20*
21 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*22* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23*	*24* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*25* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*26*	*27*
28 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*29* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*30*	*31* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades			

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-01-2027 a 31-01-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
				1 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*2*	*3*
4 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*5* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*6*	*7* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*8* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9*	*10*
11 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*12* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*13*	*14* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*15* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16*	*17*
18 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*19* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*20*	*21* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*22* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23*	*24*
25 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*26* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*27*	*28* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*29* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*30*	*31*

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-02-2027 a 28-02-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*2* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*3*	*4* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*5* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*6*	*7*
8 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*10*	*11* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*12* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*13*	*14*
15 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*17*	*18* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*19* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*20*	*21*
22 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*24*	*25* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*26* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*27*	*28*

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-03-2027 a 31-03-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*2* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*3*	*4* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*5* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*6*	*7*
8 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*10*	*11* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*12* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*13*	*14*
15 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*17*	*18* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*19* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*20*	*21*
22 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*24*	*25* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*26* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*27*	*28*
29 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*30* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*31*				

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-04-2027 a 30-04-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
			1 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*2* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*3*	*4*
5 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*6* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*7*	*8* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*10*	*11*
12 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*13* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*14*	*15* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*17*	*18*
19 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*20* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*21*	*22* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*24*	*25*
26 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*27* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*28*	*29* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*30* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades		

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-05-2027 a 31-05-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
					1	2
3 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	4 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	5	6 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	7 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	8	9
10 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	11 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	12	13 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	14 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	15	16
17 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	18 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	19	20 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	21 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	22	23
24 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	25 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	26	27 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	28 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	29	30
31 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades						

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-06-2027 a 30-06-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
	1 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*2*	*3* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*4* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*5*	*6*
7 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*8* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9*	*10* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*11* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*12*	*13*
14 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*15* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16*	*17* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*18* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*19*	*20*
21 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*22* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23*	*24* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*25* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*26*	*27*
28 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*29* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*30*				

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-07-2027 a 31-07-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
			1 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	2 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	3	4
5 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	6 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	7	8 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	9 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	10	11
12 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	13 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	14	15 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	16 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	17	18
19 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	20 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	21	22 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	23 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	24	25
26 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	27 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	28	29 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	30 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	31	

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-08-2027 a 31-08-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
						1
2 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	3 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	4	5 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	6 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	7	8
9 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	10 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	11	12 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	13 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	14	15
16 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	17 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	18	19 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	20 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	21	22
23 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	24 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	25	26 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	27 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	28	29
30 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	31 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades					

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-09-2027 a 30-09-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
		1	2 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	3 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	4	5
6 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	7 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	8	9 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	10 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	11	12
13 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	14 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	15	16 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	17 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	18	19
20 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	21 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	22	23 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	24 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	25	26
27 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	28 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	29	30 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades			

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-10-2027 a 31-10-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
				1 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*2*	*3*
4 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*5* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*6*	*7* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*8* 10:00 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9*	*10*
11 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*12* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*13*	*14* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*15* 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16*	*17*
18 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*19* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*20*	*21* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*22* 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23*	*24*
25 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*26* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*27*	*28* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*29* 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*30*	*31*

CSP Nossa Senhora da Conceição (ERPI)
Largo do Outão, s/n 6300-075 Castanheira
email: geral@cspconceicao.pt | Telf. 271 034 755

Atividades de 01-11-2027 a 30-11-2027

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1	*2* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*3*	*4* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*5* 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*6*	*7*
8 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*9* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*10*	*11* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*12* 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*13*	*14*
15 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*16* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*17*	*18* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*19* 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*20*	*21*
22 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*23* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*24*	*25* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*26* 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*27*	*28*
29 10:30 **Atv. Estimulo Cognitivo grupos** Intelectuais/formativas Sala de atividades 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades	*30* 10:30 **Ginástica musical** - Ginástica Salas de estar 14:00 **Atv. Lúdica** Lúdico-recreativas Salas de estar\sala de atividades					