

# Plano de Ação

# 2023

**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
DE NOSSA SENHORA DA  
CONCEIÇÃO**





## ÍNDICE

ÍNDICE.....	1
1. Nota do Presidente.....	2
2. Órgãos Sociais .....	3
3. Organograma .....	4
4. Contexto e análise .....	5
5. Missão, Valores e Visão .....	6
5. Análise SWOT .....	7
6. Definição da estratégia .....	8
7. Os nossos Serviços.....	9
8. Serviços pretados .....	12
9. Recursos Humanos .....	15
10. Manutenção .....	16
11. Compras .....	17
12. Serviço de Higiene e Segurança no Trabalho .....	18
13. Comunicação e marketing.....	19
14. Gestão para a sustentabilidade .....	20
15. Orçamento .....	22
16. Glossário.....	23
17. ANEXOS.....	24
17.1. Programa do mês janeiro 2022 .....	24
17.2. Programa do mês fevereiro 2022 .....	26
17.3. Programa do mês março 2022 .....	28
17.4. Programa do mês abril 2022 .....	30
17.5. Programa do mês maio 2022 .....	32
17.6. Programa do mês junho 2022 .....	35
17.7. Programa do mês julho 2022 .....	37
17.8. Programa do mês agosto 2022.....	39
17.9. Programa do mês setembro 2022 .....	41
17.10. Programa do mês outubro 2022.....	43
17.11. Programa do mês novembro 2022 .....	45
17.11. Programa do mês dezembro 2022.....	47



## 1. NOTA DO PRESIDENTE

O Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição quer continuar a assumir-se como uma instituição de emoções, afetos, empreendedora e de qualidade, ao longo do ano de 2023. Para que tal aconteça, e ainda dentro das contingências pandémicas do COVID-19, com a resiliência de técnicos e demais colaboradores, bem como dos órgãos sociais, utentes, familiares e amigos da instituição, continuamente assumimos o compromisso de nunca baixar os braços em prol dos utentes e da comunidade em geral, sabendo que quanto melhores fomos enquanto pessoas, melhor serviço à comunidade conseguiremos prestar.

O plano de ação para 2023 continua a contemplar as várias necessidades da instituição, nas suas diversas áreas, tendo a certeza de que há passos que vão ser dados que serão uma mais valia para todos, a saber: informatização de registos diários no funcionamento interno da instituição; maximização e proximidade com os familiares nos utentes, continuando a dar privilégio à transparência em todos os procedimentos adotados; possibilidade do início de construção de duas novas valências.

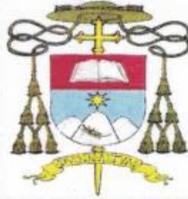
Assim, este plano de ação que aqui se desenha, será sempre um instrumento de vida, apoio e avaliação constante, de modo a que o que se faz na instituição seja sempre com sentido e tenha a necessária repercussão na vida do quotidiano da instituição em todos os colaboradores, utentes, famílias e amigos.

Por fim, os planos não são fechados, mas podem ser sempre melhorados e, até eventualmente, suprimidos em algumas alíneas, tendo em vista o supra interesse de todos. Também este plano é um plano aberto às novidades decorrentes do dia-a-dia da instituição e da comunidade em geral.

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 Pároco da paróquia e freguesia de Castanheira, concelho de Guarda, para cumprimento dos Estatutos, nos foi devidamente proposta a seguinte composição dos órgãos sociais do “Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição”, número de contribuinte de pessoa coletiva: 504 196 537, referente ao quadriénio 2020 - 2023:

### Direção

**Presidente:** Ângelo Miguel Nabais Martins +  
**Vice-Presidente:** Delfim Teixeira Gonçalves  
**Secretário:** Manuel Alberto Pereira Dinis  
**Tesoureiro:** Alcides Lucas Dinis  
**Vogal:** Maria Helena Moreira Fernandes Teixeira

### Conselho Fiscal

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

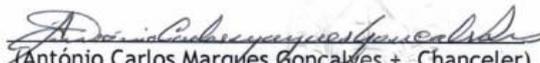
Atendendo a seu requerimento e demais informações, **havemos por bem nomear os ditos membros dos órgãos sociais do “Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição”, para completarem o mandato do quadriénio de 01-01-2020 até 31-12-2023.**

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

E, para seu título, passamos esta provisão.

Guarda, 29 de agosto de 2022

  
(Manuel Alberto Pereira de Matos+, Vigário Geral)

  
(António Carlos Marques Gonçalves +, Chanceler)

Taxa: 15,00€  
(serve de recibo)



### 3. ORGANOGRAMA





#### 4. CONTEXTO E ANÁLISE

Atualmente, o Centro Social Paroquial presta apoio diário a cerca de cinquenta utentes, de forma humanizada e personalizada, mediante as necessidades de cada pessoa.

Durante o último ano o número de utentes em SAD cresceu, tendo aumentado exponencialmente em relação ao ano anterior. Além dos serviços de alimentação, introduziram-se gradualmente a prestação de outros serviços, como a Animação, fisioterapia e enfermagem nos domicílios.

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.

O Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Conceição foi exímio nas medidas tomadas na prevenção à pandemia. Implementamos diversas medidas com o objetivo de minimizar a possibilidade da “entrada” do vírus na instituição, bem como, a adaptação de medidas para evitar a sua propagação entre os utentes e os trabalhadores da Instituição.

Em Agosto de 2022 foi reaberta a valência em Centro de Dia, sendo também adaptado às novas medidas de segurança e prevenção da pandemia.

No ano de 2022 houve também algumas mudanças no funcionamento interno da instituição, nomeadamente na aquisição de um programa de *software* de registos (Ankira), que veio compilar uma série de procedimentos internos e ajudar a um melhor controlo e organização da dinâmica da instituição. Este programa foi adquirido durante a segunda metade do ano e gradualmente foi sendo utilizado por todos os profissionais. 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 integral de todos os paroquianos, num espírito de mútua estima e colaboração com os serviços públicos competentes ou as instituições particulares, em clima de solidariedade humana, cristã e social. A ação do CSPNSC pode estender-se aos habitantes das paróquias vizinhas, no âmbito das valências de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

### 5.2. VALORES

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

- Conceito unitário e global da pessoa humana;
- Respeito pela dignidade da pessoa humana;
- Aperfeiçoamento cultural, espiritual e moral;
- Espírito de convivência e solidariedade social;
- Valorização integral dos indivíduos, das famílias e grupos sociais;
- Respeito pela liberdade de consciência.

### 5.3. VISÃO

Ser uma resposta social às necessidades básicas dos paroquianos através das valências existentes e eventual criação de novas, através de um espírito de mútua ajuda e de consciencialização das necessidades mais prementes

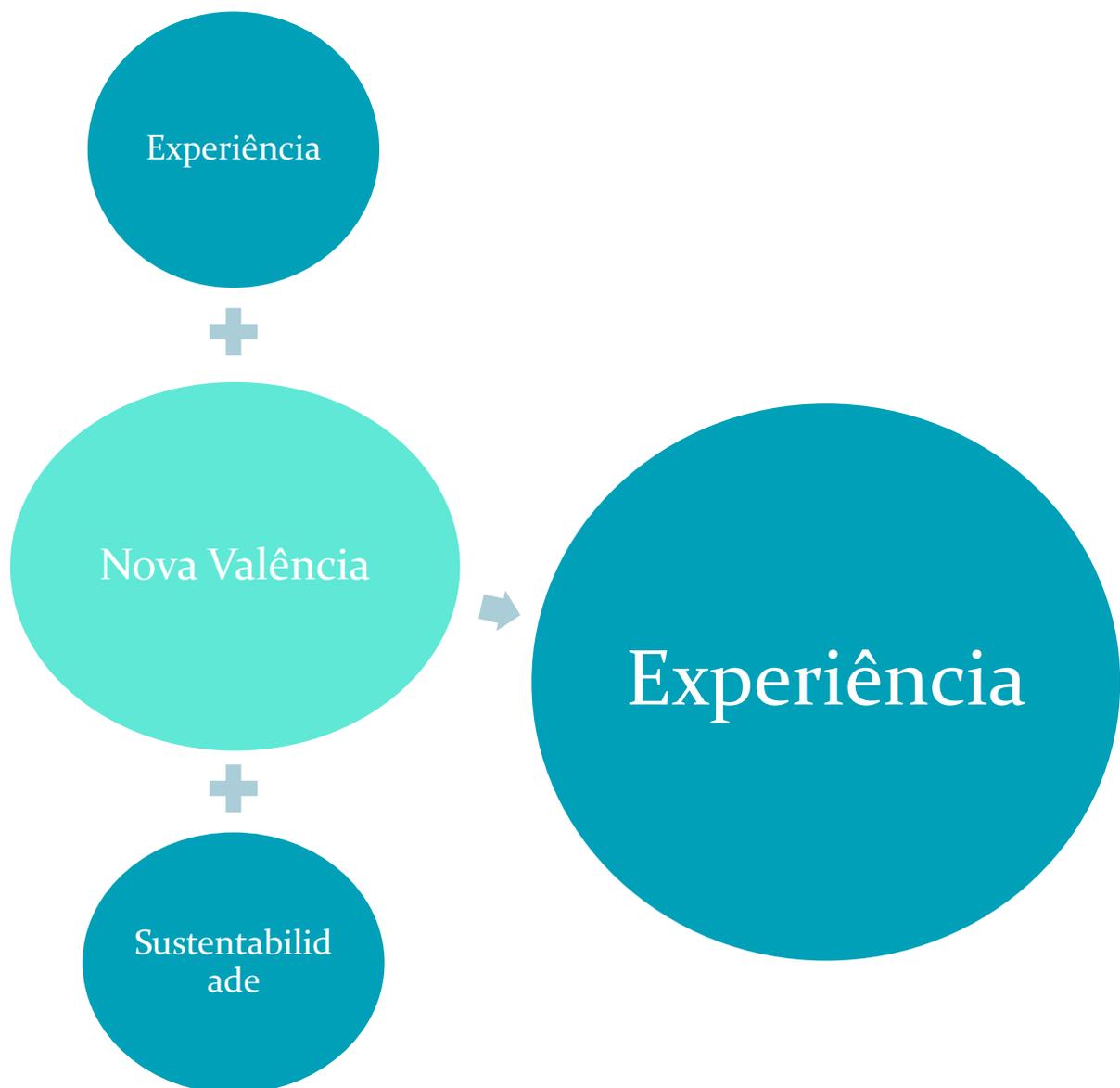


## 5. ANÁLISE SWOT

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.

<b>Pontos Fortes</b>	<b>Pontos Fracos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Qualidade dos serviços prestados – focalização no cliente.</li><li>• Clientes satisfeitos.</li><li>• Diversidade de serviços diferenciados.</li><li>• Promoção de atividades intergeracionais.</li><li>• Promoção de atividades que favoreçam o convívio interinstitucional e participação da comunidade.</li><li>• Quadro de pessoal constante e qualificado.</li><li>• Animação Sociocultural na área sénior.</li><li>• Enfermagem geriátrica.</li><li>• Fisioterapia no envelhecimento.</li><li>• Apoio na área do serviço social.</li><li>• Disponibilização de serviços diversos (podologia e cabeleiro).</li><li>• Facilidade em envolver a comunidade na dinâmica institucional.</li><li>• Formação especializada e diferenciada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificuldade em angariar utentes para as respostas sociais de SAD e CD, com outros serviços que não a alimentação.</li><li>• Falta de transporte para pessoas com mobilidade reduzida.</li><li>• Fragilidade na área financeira.</li></ul>
<b>Oportunidades</b>	<b>Ameaças</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Excelência de parcerias.</li><li>• Taxa de envelhecimento.</li><li>• Adaptação dos registos internos aos meios digitais.</li><li>• Lista de espera em ERPI.</li><li>• Maior apoio à terceira pessoa no meio local.</li><li>• Boa projeção nos meios digitais.</li><li>• Instalações modernas e atualizadas com manutenção frequente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oferta de serviços similares na zona limítrofe.</li><li>• Desertificação na aldeia.</li><li>• Aumento salarial sem apoio por parte do Estado.</li><li>• Custos de manutenção.</li><li>• Elevados custos com os recursos energéticos.</li></ul>

## 6. DEFINIÇÃO DA ESTRATÉGIA





## 7. OS NOSSOS SERVIÇOS

### 7.1. 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 (algalias, sondas, soros e acessórios, seringas e agulhas, material de pensos, etc.);
- Análises clínicas;
- 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;
- Vigilância permanente;



- Assistência religiosa de acordo com a Religião Católica.

### **7.2. 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.

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 clínicas 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.

### **7.3. Serviço de Apoio Domiciliário**

O Serviço de Apoio Domiciliário trata-se de uma resposta social (com capacidade para 18 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 clínicas 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.



## 8. SERVIÇOS PRETADOS

### 8.1. 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.

### 8.2. 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 a tempo inteiro. Para além do trabalho presencial, a técnica encontra-se disponível para situações emergentes 24h dia.

### 8.3. Fisioterapia

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

### 8.4. Animação Sociocultural

O serviço de animação é realizado por uma animadora a tempo inteiro e composto por diversas atividades que vão de encontro às necessidades e gosto de cada utente. (anexo 1)

O programa de atividades socioculturais subdivide-se em sete categorias:

#### 8.4.1. 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

#### 8.4.2. Atividades Culturais



Objetivo: As atividades de caráter 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.

#### 8.4.3. Atividades Sociais

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

#### 8.4.4. 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

#### 8.4.5. 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

#### 8.4.6. 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)



#### 8.4.7. 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



## 9. 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	Monitorização
Melhorar a satisfação das trabalhadoras	Manter a equipa motivada e informada	Realização de reuniões de equipa técnica	Atas das reuniões de equipa	Mensal	Diretor Técnico
		Reuniões de equipa técnica	Atas de reuniões de equipa técnica	Semanal	
		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	



## 10. 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	Monitorização
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	Direção técnica
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



## 11. 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	Monitorização
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



## 12. SERVIÇO DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

### 12.1. 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.

### 12.2. 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.

### 12.3. 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".



### 13. 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	Monitorização
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.	Nº de interações com os familiares	90% das famílias a participar	Animadora
Melhorar o plano de comunicação e Marketing do CSPNSC	Promoção da notoriedade da instituição	Participação nas atividades desenvolvidas pela rede social do distrito	Nº de participações	100%	Equipa técnica
		Divulgação das atividades realizadas nas redes sociais e site institucional Inovação constante do material publicado Atualização do site da instituição	Nº de publicações	2x por semana	



## 14. 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 público, 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 2023.

Objetivo Estratégico	Objetivo Operacional	Estratégia	Indicador	Meta	Monitorização
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 IEF; 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	



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE AÇÃO 2023

		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	Introdução de uma APP (ANKIRA) onde são feitos todos os registos da instituição.	Quantidade de papel gasto	- 90%	Direção Técnica
	Aumentar a capacidade de respostas	Executar um projeto de criação de uma nova valência para a deficiência com residência e CACI	Taxa de execução do projeto	50%	Direção
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



## 15. ORÇAMENTO

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

<b>RECEITAS Previsionais</b>	
Utentes Centro de Dia	10.080,00€
Utentes Serviço de Apoio Domiciliário	39.960,00€
Utentes ERPI	171.000,00€
Outras Receitas	33.218,20€
S Social Centro de Dia	10.299,60€
S Social Serviço de Apoio Domiciliário	50.781,60€
S Social - ERPI	117.454,20€
Outras Entidades	8.415,00€
Outros Rendimentos e Ganhos	1.851,50€
Juros Dividendos Outros Rendimentos	650,00€
<b>TOTAL DA RECEITA</b>	<b>444.430,10€</b>

<b>DESPESAS Previsionais</b>	
Aquisição Géneros Alimentares	38.6321,15€
Despesas com FSE (Electricidade, Água, Comunicação, Limpeza, Conservação, Gasóleo, Ferramentas, Trabalhos Especializados, Material de Escritório, etc..)	73.635,65€
Custos com Pessoal	287.304,25€
Amortizações Equipamentos	16.848,65€
Outros Gastos e Perdas	1.630,05€
Outros Encargos Financeiros (Empréstimo)	17.140,05€
<b>TOTAL DA DESPESA</b>	<b>435.190,80€</b>

<b>RESULTADO LIQUIDO PREVISIONAL</b>	<b>9.239,30€</b>
--------------------------------------	------------------



## 16. GLOSSÁRIO

CACI-Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão

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. Programa do mês janeiro 2023

HORÁRIO	DIA 2 2.ª feira	DIA 3 3.ª feira	DIA 4 4.ª feira	DIA 5 5.ª -feira	DIA 6 6.ª feira	DIA 7 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Organização mensal	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Social Dia de Reis	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 9 2.ª feira	DIA 10 3.ª feira	DIA 11 4.ª feira	DIA 12 5.ª -feira	DIA 13 6.ª feira	DIA 14 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 16 2.ª feira	DIA 17 3.ª feira	DIA 18 4.ª feira	DIA 19 5.ª -feira	DIA 20 6.ª feira	DIA 21 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 23 2.ª feira	DIA 24 3.ª feira	DIA 25 4.ª feira	DIA 26 5.ª -feira	DIA 27 6.ª feira	DIA 28 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Quotidiano Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 30 2.ª feira	DIA 31 3.ª feira	DIA 4.ª feira	DIA 5.ª -feira	DIA 6.ª feira	DIA sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais				



18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)
-------	--

### 17.1.1. Tabela de orçamento janeiro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
3, 4, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 30, 31	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	20€
Dias dos aniversários dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
5, 12, 19, 20, 26, 27	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	40€
28	4. Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	20€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio/TV	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
Total						110€



### 17.2. Programa do mês fevereiro 2023

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 3.ª feira	DIA 1 4.ª feira	DIA 2 5.ª -feira	DIA 3 6.ª feira	DIA 4 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h			Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 6 2.ª feira	DIA 7 3.ª feira	DIA 8 4.ª feira	DIA 9 5.ª -feira	DIA 10 6.ª feira	DIA 11 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Social Saída ao exterior	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação musical	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 13 2.ª feira	DIA 14 3.ª feira	DIA 15 4.ª feira	DIA 16 5.ª -feira	DIA 17 6.ª feira	DIA 18 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Social S. Valentim	Atividade Social Atelier de costura	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 20 2.ª feira	DIA 21 3.ª feira	DIA 22 4.ª feira	DIA 23 5.ª -feira	DIA 24 6.ª feira	DIA 25 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupos	Atividade Social Carnaval	Atividade Social Passado/pr esente	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Quotidiano Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 27 2.ª feira	DIA 28 3.ª feira	DIA 4.ª feira	DIA 5.ª -feira	DIA 6.ª feira	DIA sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo	Atividade Lúdica				



	Jogos didáticos	Trabalhos manuais				
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

### 17.2.1. Tabela de orçamento de fevereiro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
2, 8, 10, 13, 17, 24, 28	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, Lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
1, 3, 9, 16, 20, 23, 27	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	20€
25	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
21	3.Social	Alimentos para o lanche convívio de carnaval	Sala de estar piso 1 e refeitório	Utentes de ERPI	Animadora	100€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE AÇÃO 2023

Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
Total						200€

### 17.3. Programa do mês março 2023

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 3.ª feira	DIA 1 4.ª feira	DIA 2 5.ª -feira	DIA 3 6.ª feira	DIA 4 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h			Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 6 2.ª feira	DIA 7 3.ª feira	DIA 8 4.ª feira	DIA 9 5.ª -feira	DIA 10 6.ª feira	DIA 11 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Dia da Mulher	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação musical	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 13 2.ª feira	DIA 14 3.ª feira	DIA 15 4.ª feira	DIA 16 5.ª -feira	DIA 17 6.ª feira	DIA 18 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Atelier de costura	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 20 2.ª feira	DIA 21 3.ª feira	DIA 22 4.ª feira	DIA 23 5.ª -feira	DIA 24 6.ª feira	DIA 25 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/pr esente	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade do Quotidiano Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	DIA 31	DIA



	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª -feira	6.ª feira	sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					

### 17.3.1. Tabela de orçamento de março

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
2, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, 31	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	20€
1, 3, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	20€
25	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
8	3.Social	Material para celebrar o dia da mulher	Sala de atividades	Utentes de ERPI	Animadora	50€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
<b>Total</b>						<b>130€</b>



#### 17.4. Programa do mês abril 2023

HORÁRIO	DIA 3 2.ª feira	DIA 4 3.ª feira	DIA 5 4.ª feira	DIA 6 5.ª -feira	DIA 7 6.ª feira	DIA 8 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Social Filme	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Sexta-feira Santa	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 10 2.ª feira	DIA 11 3.ª feira	DIA 12 4.ª feira	DIA 13 5.ª -feira	DIA 14 6.ª feira	DIA 15 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 17 2.ª feira	DIA 18 3.ª feira	DIA 19 4.ª feira	DIA 20 5.ª -feira	DIA 21 6.ª feira	DIA 22 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Quotidiano Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 24 2.ª feira	DIA 25 3.ª feira	DIA 26 4.ª feira	DIA 27 5.ª -feira	DIA 28 6.ª feira	DIA 29 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Feriado	Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



### 17.4.1. Tabela de orçamento de abril

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
4, 11, 12, 13, 18, 19, 21, 26, 28	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
3, 6, 10, 14, 17, 20, 24, 27	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	20€
22	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Aniver sário dos utente s	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeut a e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
Total						90€



### 17.5. Programa do mês maio 2023

HORÁRIO	DIA 1 2.ª feira	DIA 2 3.ª feira	DIA 3 4.ª feira	DIA 4 5.ª -feira	DIA 5 6.ª feira	DIA 6 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h		<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Animação Musical	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 8 2.ª feira	DIA 9 3.ª feira	DIA 10 4.ª feira	DIA 11 5.ª -feira	DIA 12 6.ª feira	DIA 13 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre sente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Social</b> Filme	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Quotidiano</b> Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 15 2.ª feira	DIA 16 3.ª feira	DIA 17 4.ª feira	DIA 18 5.ª -feira	DIA 19 6.ª feira	DIA 20 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 22 2.ª feira	DIA 23 3.ª feira	DIA 24 4.ª feira	DIA 25 5.ª -feira	DIA 26 6.ª feira	DIA 27 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 29 2.ª feira	DIA 30 3.ª feira	DIA 31 4.ª feira	DIA 5.ª -feira	DIA 6.ª feira	DIA sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b>	<b>Atividade Lúdica</b>	<b>Atividade Social</b>			



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE AÇÃO 2023

	Grupo	Trabalhos manuais	Passado/pr esente			
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



### 17.5.1. Tabela de orçamento de maio

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
2, 4, 10, 16, 19, 23, 26, 30	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
3, 5, 9, 12, 15, 18, 22, 25, 29	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	20€
13	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
<b>Total</b>						<b>90€</b>



### 17.6. Programa do mês junho 2023

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 3.ª feira	DIA 4.ª feira	DIA 1 5.ª -feira	DIA 2 6.ª feira	DIA 3 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h				Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 5 2.ª feira	DIA 6 3.ª feira	DIA 7 4.ª feira	DIA 8 5.ª -feira	DIA 9 6.ª feira	DIA 10 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Social Passado/pre sente	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Corpo de Deus	Atividade Lúdica Animação musical	Dia de Portugal
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 12 2.ª feira	DIA 13 3.ª feira	DIA 14 4.ª feira	DIA 15 5.ª -feira	DIA 16 6.ª feira	DIA 17 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Social Arraial	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 19 2.ª feira	DIA 20 3.ª feira	DIA 21 4.ª feira	DIA 22 5.ª -feira	DIA 23 6.ª feira	DIA 24 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/pr esente	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 26 2.ª feira	DIA 27 3.ª feira	DIA 28 4.ª feira	DIA 29 5.ª -feira	DIA 30 6.ª feira	DIA sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	



18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)
-------	--

### 17.6.1. Tabela de orçamento de junho

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1,7, 9, 14, 15, 20, 23, 26, 28, 29	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
2, 6, 13, 16, 19, 22, 27, 30	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	20€
10	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheira	30€
13	3.Social	Alimentos e material de decoração para o arraial dos Santos Populares	Pátio da Instituição	Utentes de ERPI, centro de dia e apoio domiciliário e seus familiares	Equipa técnica	250€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
<b>Total</b>						<b>340€</b>



### 17.7. Programa do mês julho 2023

HORÁRIO	DIA 3 2.ª feira	DIA 4 3.ª feira	DIA 5 4.ª feira	DIA 6 5.ª -feira	DIA 7 6.ª feira	DIA 8 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Trabalhos Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 10 2.ª feira	DIA 11 3.ª feira	DIA 12 4.ª feira	DIA 13 5.ª -feira	DIA 14 6.ª feira	DIA 15 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Quotidian</b> o Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 17 2.ª feira	DIA 18 3.ª feira	DIA 19 4.ª feira	DIA 20 5.ª -feira	DIA 21 6.ª feira	DIA 22 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 24 2.ª feira	DIA 25 3.ª feira	DIA 26 4.ª feira	DIA 27 5.ª -feira	DIA 28 6.ª feira	DIA 29 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



### 17.7.1. Tabela de orçamento de julho

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
3, 5, 7, 11, 12, 14, 18, 19, 21, 25, 28	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
4, 6, 10, 13, 17, 20, 24, 27	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	20€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
15	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
<b>Total</b>						<b>90€</b>



### 17.8. Programa do mês agosto 2023

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 1 3.ª feira	DIA 2 4.ª feira	DIA 3 5.ª -feira	DIA 4 6.ª feira	DIA 5 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h		<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 7 2.ª feira	DIA 8 3.ª feira	DIA 9 4.ª feira	DIA 10 5.ª -feira	DIA 11 6.ª feira	DIA 12 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre sente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade Quotidiano</b> o Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 14 2.ª feira	DIA 15 3.ª feira	DIA 16 4.ª feira	DIA 17 5.ª -feira	DIA 18 6.ª feira	DIA 19 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	Feriado	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 21 2.ª feira	DIA 22 3.ª feira	DIA 23 4.ª feira	DIA 24 5.ª -feira	DIA 25 6.ª feira	DIA 26 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 28 2.ª feira	DIA 29 3.ª feira	DIA 30 4.ª feira	DIA 31 5.ª -feira	DIA 6.ª feira	DIA sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo		
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



### 17.8.1. Tabela de orçamento de agosto

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1, 3, 9, 11, 14, 18, 22, 25, 28, 30	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
2, 4, 8, 10, 17, 21, 24, 29, 31	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	30€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
12	4. Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
Total						100€



### 17.9. Programa do mês setembro 2023

HORÁRIO	DIA 2.ª feira	DIA 3.ª feira	DIA 4.ª feira	DIA 5.ª -feira	DIA 1 6.ª feira	DIA 2 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h					Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 4 2.ª feira	DIA 5 3.ª feira	DIA 6 4.ª feira	DIA 7 5.ª -feira	DIA 8 6.ª feira	DIA 9 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Social Passado/pre sente	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Estimulo Cognitivo individual	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade Quotidian o Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 19 2.ª feira	DIA 20 3.ª feira	DIA 21 4.ª feira	DIA 22 5.ª -feira	DIA 23 6.ª feira	DIA 24 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo individual	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/pr esente	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 25 2.ª feira	DIA 26 3.ª feira	DIA 27 4.ª feira	DIA 28 5.ª -feira	DIA 29 6.ª feira	DIA 30 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



### 17.9.1. Tabela de orçamento de setembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1, 6, 8, 20, 23, 25, 27, 28	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
5, 7, 19, 22, 26, 29	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	30€
Aniver sário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
9	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
Total						100€



### 17.10. Programa do mês outubro 2023

HORÁRIO	DIA 2 2.ª feira	DIA 3 3.ª feira	DIA 4 4.ª feira	DIA 5 5.ª -feira	DIA 6 6.ª feira	DIA 7 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Estimulo Cognitivo Individual</b>	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais		<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 9 2.ª feira	DIA 10 3.ª feira	DIA 11 4.ª feira	DIA 12 5.ª -feira	DIA 13 6.ª feira	DIA 14 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre presente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Estimulo Cognitivo Individual</b>	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade Quotidiano</b> Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 17 2.ª feira	DIA 18 3.ª feira	DIA 19 4.ª feira	DIA 20 5.ª -feira	DIA 21 6.ª feira	DIA 22 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupo	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 24 2.ª feira	DIA 25 3.ª feira	DIA 26 4.ª feira	DIA 27 5.ª -feira	DIA 28 6.ª feira	DIA 29 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Grupos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



### 17.10.1. Tabela de orçamento de outubro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
2, 4, 6, 11, 13, 17, 18, 21, 25, 28	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
3, 10, 12, 20, 24, 27	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	30€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
14	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradora s	0
Total						110 €



### 17.11. Programa do mês novembro 2023

HORÁRIO	DIA 30 2.ª feira	DIA 31 3.ª feira	DIA 1 4.ª feira	DIA 2 5.ª -feira	DIA 3 6.ª feira	DIA 4 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h			Feriado	Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 6 2.ª feira	DIA 7 3.ª feira	DIA 8 4.ª feira	DIA 9 5.ª -feira	DIA 10 6.ª feira	DIA 11 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Social Passado/presente	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade Quotidiano Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 13 2.ª feira	DIA 14 3.ª feira	DIA 15 4.ª feira	DIA 16 5.ª -feira	DIA 17 6.ª feira	DIA 18 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo individual	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/presente	Atividade Estimulo Cognitivo Grupos	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 20 2.ª feira	DIA 21 3.ª feira	DIA 22 4.ª feira	DIA 23 5.ª -feira	DIA 24 6.ª feira	DIA 25 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/presente	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 27 2.ª feira	DIA 28 3.ª feira	DIA 29 4.ª feira	DIA 30 5.ª -feira	DIA 31 6.ª feira	DIA 1 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos manuais		
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



### 17.11.1. Tabela de orçamento de novembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
2, 8, 10, 14, 17, 21, 24	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
3, 7, 9, 13, 16, 20, 23, 28	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	30€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
11	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradoras	0
Total						100 €



### 17.11. Programa do mês dezembro 2023

HORÁRIO	DIA 2. <sup>a</sup> feira	DIA 3. <sup>a</sup> feira	DIA 4. <sup>a</sup> feira	DIA 5. <sup>a</sup> -feira	DIA 1 6. <sup>a</sup> feira	DIA 2 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
15h-16h					Atividade Lúdica Trabalhos manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 4 2. <sup>a</sup> feira	DIA 5 3. <sup>a</sup> feira	DIA 6 4. <sup>a</sup> feira	DIA 7 5. <sup>a</sup> -feira	DIA 8 6. <sup>a</sup> feira	DIA 9 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
15h-16h	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/pre sente	Atividade Social Saída ao exterior	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade Quotidiano Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 11 2. <sup>a</sup> feira	DIA 12 3. <sup>a</sup> feira	DIA 13 4. <sup>a</sup> feira	DIA 14 5. <sup>a</sup> -feira	DIA 15 6. <sup>a</sup> feira	DIA 16 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Lúdica					
15h-16h	Atividade Lúdica Filme	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/pr esente	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 18 2. <sup>a</sup> feira	DIA 19 3. <sup>a</sup> feira	DIA 20 4. <sup>a</sup> feira	DIA 21 5. <sup>a</sup> -feira	DIA 22 6. <sup>a</sup> feira	DIA 23 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14-h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade Física					
14h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Social Preparativa consoada	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 25 2. <sup>a</sup> feira	DIA 26 3. <sup>a</sup> feira	DIA 27 4. <sup>a</sup> feira	DIA 28 5. <sup>a</sup> -feira	DIA 29 6. <sup>a</sup> feira	DIA 30 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14-h-15h	<b>Animação SAD</b> Atividade de Estimulo Cognitivo					
14h-16h	Atividade Estimulo Cognitivo Grupo	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Lúdica Animação musical	Atividade Estimulo Cognitivo Individual	Atividade Social Preparativa consoada	D.C
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



**Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira**  
**PLANO DE AÇÃO 2023**



### 17.11.1. Tabela de orçamento de dezembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1, 4, 8, 12, 15, 19, 20, 26, 27	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinceis, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	50€
7, 14, 18, 21, 25, 28	6.Estímulo cognitivo	Jogos já existentes na instituição, computador, projetor, colunas de som, extensão, quadro branco, canetas. Aquisição/ elaboração de novos jogos.	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	30€
24 e 31	3.Social	Decoração e alimentação para as refeições festivas	Refeitório	Utentes de ERPI	Equipa Técnica	200€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
9	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	10€
Todos os dias	5.Física	Material existente na sala de fisioterapia.	Sala de fisioterapia, sala de atividades, sala de estar piso e exterior	Utentes de ERPI	Fisioterapeuta e Animadora	0
Todos os dias	4.Religiosa	Rádio	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradoras	0
Total						270 €