

**Plano de  
Atividades e  
Orçamento**

**2022**

**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 .....	34
17.7. Programa do mês julho 2022 .....	36
17.8. Programa do mês agosto 2022.....	38
17.9. Programa do mês setembro 2022 .....	40
17.10. Programa do mês outubro 2022.....	42
17.11. Programa do mês novembro 2022 .....	44
17.11. Programa do mês dezembro 2022.....	46



## 1. NOTA DO PRESIDENTE

O Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição, desde a sua génese, sempre pretendeu primar pelo cuidado aos utentes, tendo preparada uma equipa de excelência que pudesse fazer face às adversidades surgidas no dia-a-dia. Neste tempo de pandemia derivado ao vírus COVID-19, mais uma vez se verificou que a equipa de técnicas e auxiliares foi exímia na resiliência e no espírito de colaboração, atravessando contingências e adversidades de dia para dia. Algumas das adversidades verificadas revela-se na falta de afetos (abraços, proximidade, carinhos), na rotina (os dias parecem ser sempre os mesmos), no espaço fechado (é a casa de todos, mas é todos os dias a mesma casa), no cansaço que é gerado (entre utentes e colaboradores), o distanciamento das famílias, entre outros. Estas adversidades são uma realidade constatada e que todos os dias tenta ser contrariada com a criatividade, boa disposição e colaboração de quem trabalha e de quem vive nesta casa.

Assim, o plano de atividades assume um papel mais importante do que nunca. Verificando-se uma regressão no estado físico, psíquico e emocional dos utentes, exige-se que os esforços continuem suados no sentido de continuar a fazer mais e melhor. As atividades não são simples ocupações. As atividades são ocupações e são as formas de manter o cérebro e o corpo ativos.

Conscientes de que agora se planifica e que amanhã tudo pode mudar, outra e outra vez, o Centro Social Paroquial continuará a apostar num plano que leve todas as suas valências a manterem-se em ação.

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 da Conceição Marques Martins

### Conselho Fiscal

Presidente: Bruno Ricardo Rodrigues Gonçalves  
1º Vogal: António Gonçalves Ferreira  
2º Vogal: Maria Helena Moreira Fernandes Teixeira

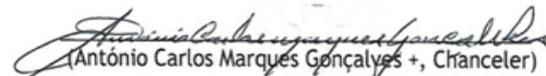
Atendendo a seu requerimento e demais informações, havemos por bem nomear os ditos membros dos órgãos sociais do “Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição”, para cumprir o mandato do quadriénio de 01-01-2020 até 31-12-2023.

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, 13 de novembro de 2020

  
(Manuel Alberto Pereira de Matos+, Vigário Geral)

  
(António Carlos Marques Gonçalves +, Chanceler)

Taxa: 15,00€  
(serve de recibo)



### 3. ORGANOGRAMA





#### 4. CONTEXTO E ANÁLISE

Neste ano atípico, nada permaneceu igual. A nossa vida foi alterada significativamente: alteraram-se rotinas, maneiras de estar e de trabalhar, em suma alteramos a nossa maneira de viver. A pandemia gerada pelo COVID-19 obrigou-nos a adaptar todas as atividades à nova realidade.

Na elaboração do plano de 2022 houve atenção às restrições impostas pela direção geral da saúde.

Atualmente, o Centro Social Paroquial presta apoio diário a cerca de quarenta 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.

O Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Conceição foi exímio nas medidas tomadas na prevenção à pandemia.

Por prevenção e precaução, foi suspensa a valência em Centro de Dia, sendo também adaptado o SAD às novas medidas de segurança, valência onde foram inseridos os utentes de Centro de Dia.

Modificaram-se as atividades dos utentes em ERPI, os espaços das salas de estar e gabinetes técnicos. Foram suspensas as saídas ao exterior e idas a casa, deixando de ser realizadas as atividades e refeições em grupo. As visitas foram suspensas no início da pandemia, e, sempre que possível foi possibilitada a comunicação com a família através de plataformas digitais, bem como presenciais, seguindo, neste caso, todas as normas de segurança impostas e emanadas pela DGS.

O Centro Social Paroquial implementou diversas medidas com o objetivo de minimizar a possibilidade da “entrada” do vírus na instituição, bem como, vindo ela a ser verificada, a sua propagação seja minimizada entre os utentes e os trabalhadores da Instituição.

As atividades de animação sociocultural foram adaptadas à nova realidade, deixaram de se realizar em grupos alargados, passando a um número máximo 5 utentes. As atividades individualizadas têm primazia e os materiais a utilizar são constantemente desinfetados.

Contudo e apesar dos esforços diários de todos, denota-se uma regressão no estado físico, psíquico e emocional dos utentes devido a toda a situação pandémica.



## 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.

### Pontos Fortes

- 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.
- Animação Sociocultural na área sénior.
- Enfermagem geriátrica.
- Fisioterapia no envelhecimento.
- 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.

### Pontos Fracos

- Dificuldade em angariar utentes para as respostas sociais de SAD e CD.
- Falta de transporte para pessoas com mobilidade reduzida.
- Deficit grave de suporte tecnológico/ software ao nível dos registos internos.
- Fragilidade na área financeira.

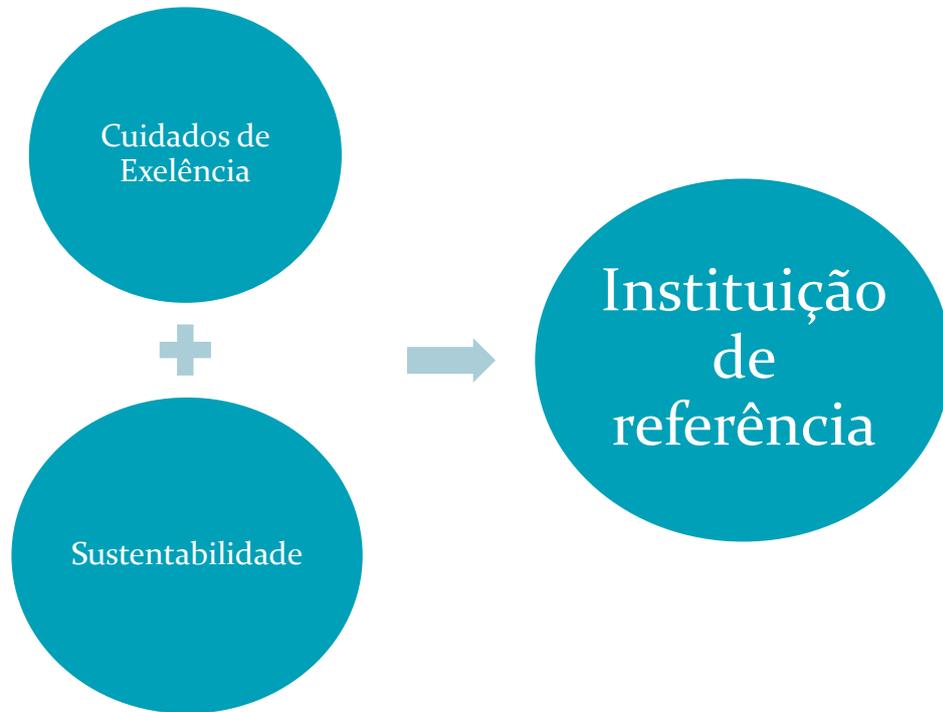
### Oportunidades

- Excelência de parcerias.
- Taxa de envelhecimento.
- 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.

### Ameaças

- Oferta de serviços similares na zona limítrofe.
- Desertificação na aldeia.
- Aumento salarial sem apoio por parte do Estado.
- Custos de manutenção.

## 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 envolvente 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%	Direção 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 2022.

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 IAFP; 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 ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

		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/direção Técnica
	Responsabilização ambiental	Manter apoio à campanha “do João” em que o CSPNSC disponibilizou ecopontos dentro da instituição e o valor em kgs por material reciclado reverte a favor das terapias para o João	Kg de material reciclado	Semanal	Pais do João
	Aumentar a capacidade de respostas	Executar um projeto de criação de uma nova valência para a deficiência com residência e CAO	Taxa de execução do projeto	25%	Direção



## 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	14.580,00€
Utentes ERPI	226.800,00€
Outras Receitas	21.934,20€
S Social Centro de Dia	18.878,40€
S Social Serviço de Apoio Domiciliário	31.466,40€
S Social - ERPI	103.560,00€
Outras Entidades	6.050,00€
Outros Rendimentos e Ganhos	760,50€
Juros Dividendos Outros Rendimentos	685,00€
<b>TOTAL DA RECEITA</b>	<b>434.794,50€</b>

<b>DESPESAS Previsionais</b>	
Aquisição Géneros Alimentares	33.362,06€
Despesas com FSE (Electricidade, Água, Comunicação, Limpeza, Conservação, Gasóleo, Ferramentas, Trabalhos Especializados, Material de Escritório, etc..)	75.314,30€
Custos com Pessoal	279.216,25€
Amortizações Equipamentos	14.597,20€
Outros Gastos e Perdas	351,56€
Outros Encargos Financeiros (Empréstimo)	20.797,79€
<b>TOTAL DA DESPESA</b>	<b>423.639,15€</b>

<b>RESULTADO LIQUIDO PREVISIONAL</b>	<b>11.155,35€.</b>
--------------------------------------	--------------------



## 16. GLOSSÁRIO

CAO-Centro de Atividades Ocupacionais

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 2022

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-16h	Organização mensal	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Social Dia de Reis	Atividade Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	
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-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	Atividade Quotidiano depilação
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-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	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-16h	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	Atividade Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	Atividade Física Ginástica Musical
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.1.1. Tabela de orçamento janeiro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
4, 5, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 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€
7, 13, 14, 20, 21, 27, 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	40€
15	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	Sala de Estar piso1	Utentes de ERPI	Colaboradoras	0
Total						110€



**Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira**  
**PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022**

**17.2. Programa do mês fevereiro 2022**

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



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.2.1. Tabela de orçamento de fevereiro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
1, 3, 9, 11, 15, 18, 22, 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€
2, 4, 10, 17, 21, 24	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€
12	4.Quotidiano	Cera depilatória	Sala de atividades, sala de estar piso 1	Utentes de ERPI	Animadora	€
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	Colaboradoras	0
Total						80€



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.3. Programa do mês março 2022

HORÁRIO	DIA 28 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-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Social</b> Carnaval	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação Musical	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Social</b> Dia da Mulher	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Estimulação sensorial	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade do Quotidiano</b> 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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Estimulação sensorial	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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 1 6.ª feira	DIA 2 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos		



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

	didáticos			sensoriais		
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
3, 11, 15, 18, 22, 25, 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	20€
4, 7, 10, 15, 19, 21, 24, 28, 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	20€
12	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€
1	3.Social	Alimentos para o lanche convívio de carnaval	Sala de estar piso 1 e refeitório	Utentes de ERPI	Animadora	100€
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	Colaboradoras	0
Total						240€



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.4. Programa do mês abril 2022

HORÁRIO					DIA 1 6.ª feira	DIA 2 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h					Atividade Social Filme	Atividade do Quotidiano Estética
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-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Animação Musical	Atividade Estimulo Cognitivo Jogos didáticos	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 11 2.ª feira	DIA 12 3.ª feira	DIA 13 4.ª feira	DIA 14 5.ª -feira	DIA 15 6.ª feira	DIA 16 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade Social Passado/pre sente	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos Manuais	Atividade de Estimulo Cognitivo Estimulação sensorial	Sexta-feira Santa	Atividade do Quotidiano Estética
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 18 2.ª feira	DIA 19 3.ª feira	DIA 20 4.ª feira	DIA 21 5.ª -feira	DIA 22 6.ª feira	DIA 23 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos de sala	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Atelier de costura	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	
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-16h	Feriado	Atividade Lúdica Trabalhos manuais	Atividade Social Passado/pr esente	Atividade de Estimulo Cognitivo Jogos	Atividade Lúdica Jogos lúdicos	



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
 PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

				sensoriais		
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
6, 8, 14, 16, 20, 23, 27, 30	1.Lúdica	Cartolina, papel branco e colorido, caneta, cola, fita-cola, cola quente, lápis de cor, borracha, tinta, pinças, papel crepe, tesoura	Sala de Atividades	Utentes de ERPI	Animadora	30€
4, 6, 8, 12, 14, 18, 21, 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	20€
2 e 16	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	Colaboradoras	0
<b>Total</b>						<b>90€</b>



### 17.5. Programa do mês maio 2022

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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Animação Musical	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	
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-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre sente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade Social</b> Filme	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade do Quotidiano</b> Estética
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.5.1. Tabela de orçamento de maio

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
3, 5, 11, 13, 17, 20, 24, 27, 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	30€
2, 4, 6, 10, 16, 19, 23, 26,30	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€
14	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	Colaboradoras	0
Total						90€



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.6. Programa do mês junho 2022

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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Animação Musical	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	
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-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre sente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade Quotidiano</b> Depilação
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-16h	<b>Atividade Social</b> Arraial Santos populares	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>CORPO DE DEUS</b>	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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 1 6.ª feira	DIA 2 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					



**Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira**  
**PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022**

14h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	
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
2, 8, 10, 14, 17, 21, 24, 29, 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€
1, 3, 7, 9, 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	20€
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	Colaboradoras	0
<b>Total</b>						<b>330€</b>



### 17.7. Programa do mês julho 2022

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-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre presente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 11 2.ª feira	DIA 12 3.ª feira	DIA 13 4.ª feira	DIA 14 5.ª -feira	DIA 15 6.ª feira	DIA 16 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					
HORÁRIO	DIA 18 2.ª feira	DIA 19 3.ª feira	DIA 20 4.ª feira	DIA 21 5.ª -feira	DIA 22 6.ª feira	DIA 23 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr presente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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
6, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 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€
5, 7, 11, 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	20€
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	Colaboradoras	0
Total						80€



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.8. Programa do mês agosto 2022

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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	
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-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre sente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos de sala	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade do 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-16h	Feriado	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Atelier de costura	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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 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					



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
 PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

14h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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
2, 4, 10, 12, 16, 19, 23, 26, 29, 031	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, 5, 9, 11, 18, 22, 25, 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	30€
Aniver sário dos utente s	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
13	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>100€</b>



**Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira**  
**PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022**

**17.9. Programa do mês setembro 2022**

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



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.9.1. Tabela de orçamento de setembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
5, 6, 8, 14, 16, 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€
7, 9, 13, 15, 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	30€
Aniversário dos utentes	3.Social	Bolo	Refeitório	Utentes de ERPI	Cozinheiras	30€
17	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€



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.10. Programa do mês outubro 2022

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-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	
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-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/pre sente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade do 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-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.10.1. Tabela de orçamento de outubro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
3, 5, 7, 12, 14, 17, 18, 21, 25, 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	30€
4, 6, 11, 13, 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€
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
Total						110 €



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.11. Programa do mês novembro 2022

HORÁRIO	DIA 31 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-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	Feriado	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação Musical	<b>Atividade Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	
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-16h	<b>Atividade Social</b> Passado/presente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos Manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade do Quotidiano</b> 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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/presente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/presente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	
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 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					



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
 PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

14h-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	
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
3, 9, 11, 15, 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, 1, 17,21, 24,29	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€
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	Colaboradoras	0
<b>Total</b>						<b>100 €</b>



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.11. Programa do mês dezembro 2022

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-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Lúdica</b> Jogos lúdicos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	
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-16h	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pre sente	<b>Atividade Social</b> Saída ao exterior	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Trabalho individual	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade do Quotidiano</b> 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-16h	<b>Atividade Lúdica filme</b>	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Social</b> Passado/pr esente	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Social</b> Preparativos consoada	
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 31 sábado
10h30	Atividade de Estimulo Cognitivo Trabalho individual					
11h-12h	Atividade Física Ginástica Musical					
14h-16h	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos didáticos	<b>Atividade Lúdica</b> Trabalhos manuais	<b>Atividade Lúdica</b> Animação musical	<b>Atividade de Estimulo Cognitivo</b> Jogos sensoriais	<b>Atividade Social</b> Preparativos para o reveillon	
18h00	Atividade espiritual/religiosa – Reza do terço (em grupo na sala de estar)					



Centro Social Paroquial de Nossa Senhora da Conceição – Castanheira  
PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022

17.11.1. Tabela de orçamento de dezembro

Data	Atividade	Recursos	Local	Destinatários	Responsável	Orçamento
6, 8, 9, 12, 16, 19, 20, 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	50€
5, 7, 15, 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€
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€
17	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 €