



PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2026



Novembro de 2025

Índice

Índice.....	1
Introdução.....	2
Breve Caracterização da Instituição	
Missão, Visão, Valores e Política de Qualidade.....	3
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).....	4
Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).....	4
Centro de Dia.....	4
Colaboradores.....	5
Recursos Humanos.....	5
Organograma do CDFDC.....	6
Plano de Atividades.....	7
Objetivos.....	8
Recursos Utilizados: Humanos, Materiais e Físicos.....	9
Anexo I.....	10
Atividades de ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas).....	11 a 16
Atividades de Centro de Dia.....	17 a 22
Atividades de SAD (Serviço de Apoio Domiciliário).....	23 a 26
A Direção.....	27
Conclusão.....	28
Anexo II (Orçamento para 2026).....	29

Introdução

O Centro de Dia Família Dias Cardoso é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos com sede em Rua dos Carvalhais, n.º 26 Silveira, freguesia de Fundada, concelho de Vila de Rei.

O seu âmbito de ação abrange o Distrito de Castelo Branco, preferencialmente a freguesia da Fundada e concelho de Vila de Rei.

A Instituição tem como objetivo principal a proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho.

Também é objetivo da Instituição contribuir para a promoção social, bem-estar e melhoria da qualidade de vida dos idosos através das diversas Respostas Sociais: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Centro de Dia.

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2026 é o documento orientador da atividade do Centro de Dia Família Dias Cardoso (CDFDC), concretizando a sua Missão, Visão e Valores para o ano em apreço. O presente documento é elaborado num contexto socioeconómico frágil, em que o aumento do custo de vida é o problema mais significativo. A economia portuguesa continua imersa num contexto adverso, marcado pela incerteza geopolítica e inflação elevada às quais se junta a instabilidade internacional causada pelas guerras.

Breve caracterização da Instituição

(Missão, Visão, Valores e Política da Qualidade)

Missão

Prestar os melhores serviços promovendo a melhoria contínua da qualidade de vida dos idosos.

Visão

Ser uma Instituição de referência na promoção de Respostas Sociais adequadas às necessidades dos idosos.

Valores

Equidade – promover a todos a igualdade no acesso aos serviços prestados independentemente da condição social, económica e religiosa.

Ética – Respeito pelos valores éticos e deontológicos de modo a prestar um serviço digno.

Qualidade e Eficiência – Apostar na qualidade dos serviços sem negligenciar a eficiência e a sustentabilidade económica.

Política de Qualidade

Qualidade:

- Garantir a permanente qualificação dos colaboradores de modo a assegurar o bom desempenho das suas funções.
- Prestar serviços de qualidade de modo a garantir a satisfação contínua dos utentes e familiares.
- Assegurar o cumprimento das questões relacionadas com HSST (Higiene, Saúde, Segurança no Trabalho).

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Centro de Dia Família Dias Cardoso tem capacidade para 50 utentes.

O Acordo de Cooperação celebrado com o Instituto da Segurança Social, IP/ Centro Distrital de Castelo Branco abrange 40 utentes, dos quais 8 lugares são de reserva da Segurança Social.

São destinatários desta resposta social:

- a) Pessoas com 65 ou mais anos que, por razões familiares, dependência, isolamento, solidão ou insegurança, não podem permanecer na sua residência;
- b) Pessoas adultas de idade inferior a 65 anos, em situação de exceção devidamente justificada;
- c) Em situações pontuais, a pessoa com necessidade de alojamento decorrente de ausência, impedimento ou necessidade de descanso do cuidador.

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O Serviço de Apoio Domiciliário tem capacidade para 24 utentes, o Acordo celebrado com a Segurança Social abrange 16 utentes. É uma Resposta Social que consiste na prestação de serviços individualizados e personalizados no seu domicílio a indivíduos por motivo de doença, deficiência, velhice ou outro impedimento, não possam assegurar as necessidades básicas e/ou atividades de vida diária.

Centro de Dia

O Centro de Dia é um serviço social essencial para auxiliar e apoiar as pessoas idosas, mantendo-as integradas na sua comunidade e família. Ao oferecer atividades e cuidados que promovem a interação social, combatem a solidão, estimulam a autonomia física e cognitiva. O Centro de Dia contribui para um envelhecimento saudável e feliz, proporcionando-lhes qualidade de vida e apoio emocional para disfrutarem da terceira idade com dignidade. O Centro de Dia tem capacidade para 5 utentes, tendo Acordo de Cooperação com o Instituto de Segurança Social (ISS) para 5 utentes.

Colaboradores

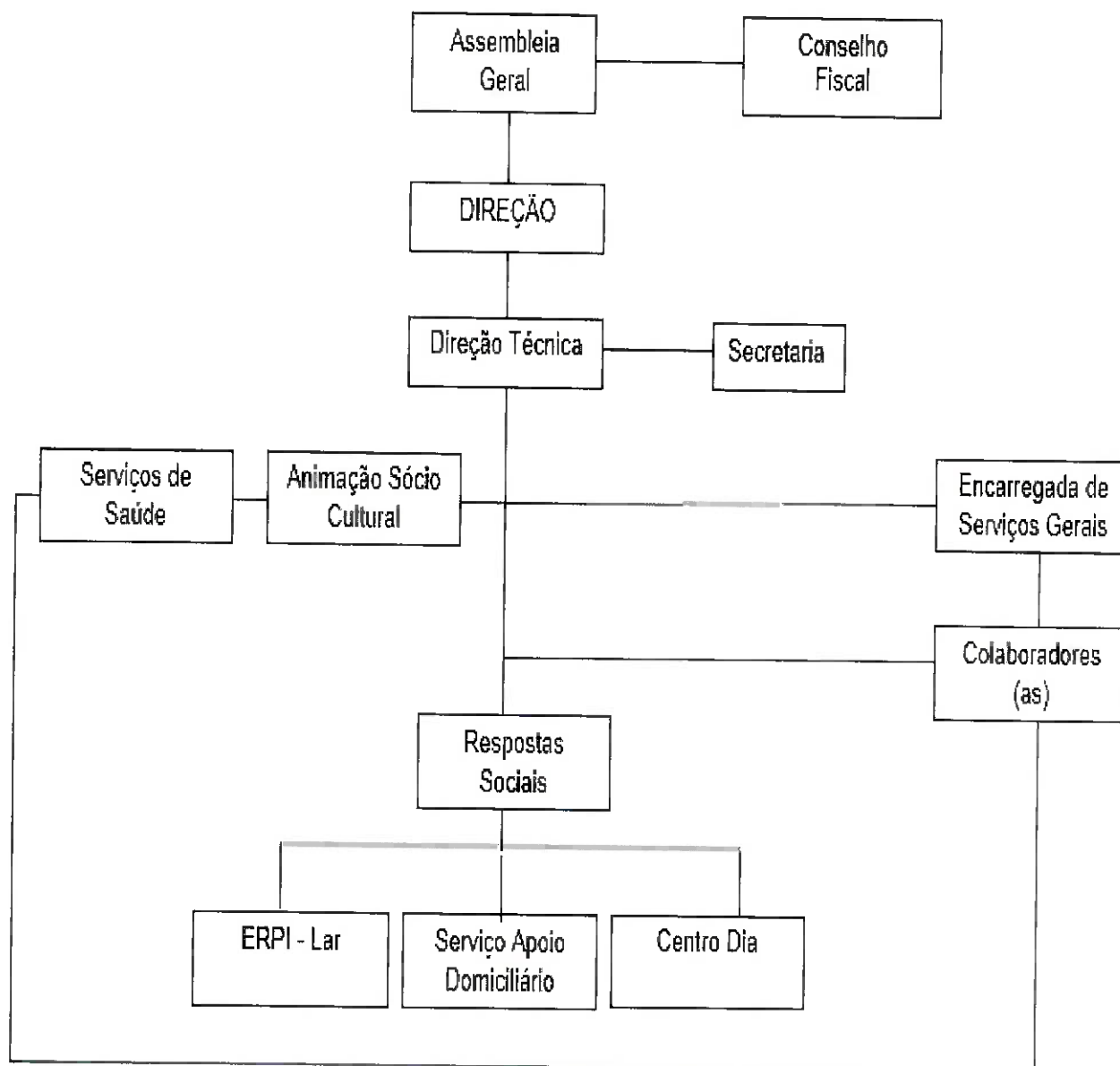
As pessoas são um recurso de grande importância para o crescimento e desenvolvimento das instituições, tão importante quanto os recursos económicos e tecnológicos das mesmas, mas que, todos interligados contribuem para a concretização dos seus objetivos. Por outro lado, não esqueçamos que IPSS's assumem uma especial importância na dinamização das economias locais, desde logo na criação de emprego. Nesta vertente o CDFDC esforça-se para proporcionar aos seus colaboradores um ambiente harmonioso onde as "pessoas" se sintam ouvidas, respeitadas e reconhecidas. Todo este processo de envolvimento da instituição com os colaboradores e o envolvimento dos colaboradores com os valores missão e objetivos da instituição é indispensável para a obtenção de um excelente desempenho organizacional. A comunicação, a motivação, o trabalho em equipa, o desenvolvimento pessoal e profissional, assim como aumento do nível satisfação no trabalho constituem aspetos fundamentais na gestão de recursos humanos do CDFDC. Atualmente a CDFDC emprega 35 colaboradores e 1 prestador de serviços, na área da medicina.

Consideramos que os recursos humanos são pilares fundamentais para o sucesso das atividades desenvolvidas.

Recursos Humanos

- Diretora Técnica;
- Órgãos Diretivos;
- Enfermeira;
- Administrativa;
- Animadora Sociocultural;
- Encarregada de Serviços Gerais
- Ajudantes de Ação Direta;
- Roupeiro;
- Auxiliares de Serviços Gerais e Médica.

ORGANOGRAMA CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"



Plano de Atividades

O Plano de Atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos institucionalizados (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – ERPI), bem como os idosos inseridos nas respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

Aumentamos a autoestima e bem-estar retardando o processo de envelhecimento, proporcionando momentos de participação ativa, fomentando tempos de distração e boa disposição, etc. A Instituição pretende promover o Envelhecimento Ativo.

Leandro G. Gomes
Satibika
17 RR

OBJETIVOS:

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;
- Trabalhar/potenciar as dimensões: física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social de cada indivíduo;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autoestima e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a integração dos idosos com família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Proporcionar momentos de alegria e diversão;
- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e contato com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo entre os idosos.

Handwritten signatures and initials:
Maurício Galvão
Fadysa
HRR

RECURSOS UTILIZADOS:

➤ **HUMANOS:**

- Idosos;
- Diretora Técnica;
- Animadora Sociocultural;
- Ajudantes de Ação Direta;
- Auxiliares de Serviços Gerais;
- Familiares.

➤ **MATERIAIS:**

- Materiais de desperdício (recicláveis);
- Material audiovisual;
- Livros/revistas/jornais;
- Carrinhas;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das atividades.

➤ **FÍSICOS:**

- Sala de convívio; Refeitório;
- Espaço exterior;
- Outras Instituições/Entidades e espaços exteriores de convívio.

Anexo I

(Cronograma)

ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas)

FESTIVIDADE	ATIVIDADE	OBJETIVOS
JANEIRO		
1º Dia do Ano Dia da Paz	- Registrar os desejos para o Novo Ano; - Mensagens alusivas ao dia da Paz.	- Promover o convívio e a boa disposição, refletir e partilhar ideias sobre o Ano de 2026; - Incentivar a leitura e estimular a escrita.
Dia de Reis	- Cantar as janeiras na Instituição e junto ao presépio no centro da Fundada.	- Lembrar épocas e vivências; - Promover um bom relacionamento entre todos.
Dia Internacional do Obrigado	- Palestra e reflexão sobre a importância do relacionamento social saudável.	- Proporcionar momentos de descontração e convívio; - Lembrar a importância do agradecimento.
Dia Internacional do Riso	- Apresentar uma pequena peça de teatro.	- Gerar alegria e bem-estar; - Estimulação cognitiva.
Dia Mundial da Liberdade e da Escrita à mão	- Elaboração de cartaz sobre a nossa Liberdade e escrever mensagem à mão.	- Reflexão e valorização da liberdade que temos.
FEVEREIRO		
Executado pela 1.ª vez o Hino Nacional 1890	- Troca de testemunhos; - Cantar o hino nacional.	- Promover alegria e bom relacionamento.
Dia Mundial do Doente	- Palestra sobre hábitos de vida saudáveis, e uma caminhada.	- Contribuir para a saúde física e psicológica.
Dia Mundial da Rádio	- Debate acerca do tempo em que a rádio era o meio de comunicação mais importante.	- Promover convívio entre os idosos e relembrar tempos antigos.

Dia dos namorados/Semana da Amizade/Amor	- Troca de mensagens de amizade entre os idosos.	- Promover convívio entre os idosos. - Estimular à realização de trabalhos.
Carnaval	- Decorar a Instituição com material alusivo ao tema; - Trabalhos manuais alusivos ao tema; - Desfile de Carnaval em Vila de Rei/Fundada.	- Estimular à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de boa disposição, bem-estar e alegria; - Proporcionar uma saída da Instituição; - Proporcionar momento intergeracional.
Início do tempo de Quaresma	- Partilha de ideias; - Tempo de abstinência.	- Estimular vertente religiosa.
MARÇO		
Dia da Mulher	- Elaboração de lembranças para as idosas e colaboradoras.	- Trabalhar técnicas; - Desenvolver destreza manual; - Estimular a criatividade.
Dia Mundial do Sono	- Diálogo sobre a importância do sono no horário noturno.	- Alertar para a importância de um sono descansado.
Dia do Pai/Dia de S. José	- Elaboração de lembranças para os idosos.	- Estimular a realização de trabalhos manuais. - Partilhar entre todos as vivências da Sagrada Família
Início da Estação - Primavera	- Elaboração de um cartaz sobre a Primavera.	- Estimular a criatividade; - Incentivar ao convívio e participação dos idosos.
Dia Mundial da Poesia	- Leitura de poesia.	- Incentivar o idoso à leitura.
Mudança da Hora	- Adiantar o relógio 60 minutos.	- Esclarecer e orientar no tempo.

Domingo de Ramos	- Distribuição de ramos benzidos; - Realização de Via-sacra.	- Estimular a vertente religiosa.
Dia Nacional do Doente com AVC	- Debate sobre hábitos de vida saudável.	- Sensibilizar para a atividade física.
ABRIL		
Páscoa	- Realização de trabalhos manuais alusivos à Páscoa; - Via-sacra; - Realização de lembranças para idosos e colaboradoras.	- Desenvolver a criatividade e estimular a realização de trabalhos manuais; - Contribuir para o convívio.
Dia Mundial do Beijo	- Debater a importância dos afetos na vida quotidiana; - Troca de beijinhos.	- Desenvolver um bom relacionamento entre todos e aumentar a autoestima.
Dia da Liberdade	- Escrever testemunhos e lembranças do 25 de Abril de 1974.	- Estimular a escrita e a leitura; - Relembrar outros tempos.
Dia Mundial do Sorriso	- Trocar sorrisos e falar sobre a importância do "sorrir".	- Proporcionar momentos alegres e felizes.
Dia Mundial da Dança	- Convívio/bailarico entre os idosos ao som de música tradicional.	- Fomentar o exercício físico e convívio; - Relembrar músicas tradicionais.
MAIO		
Dia do Trabalhador	- Cada idoso partilha vivências da sua profissão.	- Partilhar as vivências e os diferentes conhecimentos; - Proporcionar convívio e socialização.
Dia da Mãe	- Realização de uma lembrança para as mães; - Ida ao Santuário de Fátima (data a definir).	- Potenciar a atividade manual e intelectual dos idosos; - Proporcionar um dia diferente externo à Instituição. - Causar boa disposição e momentos felizes.
Dia Mundial da Higiene das Mãos	- Palestra sobre a importância da higiene das mãos.	- Incentivar à higienização das mãos.

Leandro Gabriel
Secretaria
HB

Dia do Abraço	- Troca de abraços.	- Estimular a importância dos afetos e motivar bons relacionamentos.
Dia da Espiga	- Recolha dos ramos da espiga pelos idosos.	- Incentivar ao passeio pelo campo a colher ramos de alecrim, papoila, etc.
JUNHO		
Dia de Portugal	- Recitar poemas de Camões;	- Incentivar a leitura e estimular a escrita;
Santos Populares	- Convívio na Instituição entre os idosos alusivos aos dias; - Elaboração de trabalhos de decoração alusivos ao tema; - Almoço convívio em Vila de Rei entre Instituições - Participar nas marchas populares com um arco.	- Incentivar à participação entre os idosos; - Incentivar à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de convívio entre os idosos de outras Instituições e momentos intergeracionais.
Início da Estação - Verão	- Elaboração de um cartaz sobre o Verão. - Decoração da Instituição	- Estimular a orientação no tempo; - Incentivar ao convívio e participação dos idosos.
Sardinhada	- Sardinhada entre todos os utentes, colaboradores e Órgãos Sociais.	- Proporcionar momentos de convívio entre todos da Instituição; - Incentivar ao convívio ao ar livre.
JULHO		
Dia Mundial dos Avós	- Construir lembranças para oferecer aos netos; - Lanche convívio entre Avós e Netos.	- Estimular a criatividade; - Proporcionar um dia com os netos; - Proporcionar convívio e boa disposição.
Feira de Enchidos Queijo e Mel	- Visita à FEQM em Vila de Rei.	- Proporcionar uma tarde de lazer e passeio. - Quebrar a rotina.
AGOSTO		
Dia do Solteiro e Dia Mundial do Sonho	- Atividades de grupo com brincadeiras alusivas ao tema.	- Proporcionar o convívio entre os idosos e partilha de opiniões.

baixas gabri
Isabel
HRP

Festa de Santa Margarida	- Ida com os idosos à missa. - Assistir à atuação do Rancho Floclórico.	- Estimular a vertente religiosa; - Proporcionar o convívio entre os parentes e conhecidos.
SETEMBRO		
Dia Internacional da Proteção da Camada do Ozono	- Palestra sobre a importância da proteção do planeta e do uso de materiais recicláveis.	- Apelar para a importância de materiais recicláveis nos nossos trabalhos manuais.
Feriado Municipal	- Almoço convívio em Vila de Rei organizado pelo Município.	- Proporcionar momentos de convívio e boa disposição entre todos os Vilarregenses.
Início de Outono	- Realização de um cartaz alusivo ao tema.	- Orientar no tempo; - Estimular a criatividade.
OUTUBRO		
Dia do Idoso e da Música	- Balarico e lanche convívio entre utentes e colaboradores.	- Proporcionar momentos de lazer; - Desenvolvimento psicológico e social; - Incentivar a atividade física.
Implantação da República	- Palestra e troca de ideias acerca do tema.	- Incentivar à troca de ideias e ao convívio.
Passeio a um lugar religioso	- Visita à Nossa Senhora do Pranto-Dornes ou outros; - Rezar o terço.	- Proporcionar um dia fora da instituição; - Promover o convívio.
Mudança da Hora	- Debate sobre a mudança da hora.	- Estimular à orientação no tempo; - Incentivar à participação e convívio entre idosos.
Dia Internacional da Animação	- Jogos e muita animação.	- Despertar a imaginação e o convívio; - Gerar alegria e bem-estar.
NOVEMBRO		
Dia de Todos os Santos	- Visita ao cemitério.	- Lembrar os antepassados falecidos.
Dia de S. Martinho	- Convívio na Instituição: Magusto. - Fazer desenhos alusivos ao S. Martinho.	- Fomentar o convívio entre os idosos. - Desenvolver a destreza manual.

Leandro Gabil
Salvador
HAB

Dia Nacional do Mar Dia Internacional da Tolerância	- Palestra e troca de ideias sobre os temas.	- Descrever e identificar o mar e o que ele nos oferece; - Desenvolver um bom relacionamento entre todos; - Reconhecer a tolerância com todos.
DEZEMBRO		
Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos e Direitos dos Idosos	- Ler os principais artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos; - Descrever e identificar a importância de cada um.	- Adquirir conhecimentos dos nossos direitos e obrigações; - Desenvolver o psicológico e o social.
Início da Estação - Inverno Presépio para Exposição Tradicional	- Trabalhos manuais alusivos à chegada do Inverno. - Construir um presépio tradicional para concurso.	- Estimular à realização de trabalhos manuais. - Fomentar o desenvolvimento cognitivo; - Identificar a chegada da nova estação; - Incentivar aos trabalhos manuais com materiais recicláveis.
Natal	- Elaboração de efeitos de Natal pelos idosos; - Exposição dos efeitos; - Decoração da Instituição; - Elaboração de árvore de Natal; - Teatro apresentado pelos idosos; - Festa de Natal entre idosos, Órgãos Sociais, Familiares e colaboradores.	- Sensibilizar para o sentimento de Família e Amor; - Incentivar a participação dos idosos nas diversas atividades realizadas; - Contribuir para o convívio.

NOTA: O presente Plano está sujeito a alterações, este é apenas uma previsão.

Assim, algumas atividades poderão não ser realizadas, bem como serem realizadas outras que não constem no referido plano.

Centro de Dia

FESTIVIDADE	ATIVIDADE	OBJETIVOS
JANEIRO		
1º Dia do Ano Dia da Paz	- Registrar os desejos para o Novo Ano; - Mensagens alusivas ao dia da Paz.	- Promover o convívio e a boa disposição, refletir e partilhar ideias sobre o Ano de 2026; - Incentivar a leitura e estimular a escrita.
Dia de Reis	- Cantar as janeiras na Instituição e junto ao presépio no centro da Fundada.	- Lembrar épocas e vivências; - Promover um bom relacionamento entre todos.
Dia Internacional do Obrigado	- Palestra e reflexão sobre a importância do relacionamento social saudável.	- Proporcionar momentos de descontração e convívio; - Lembrar a importância do agradecimento.
Dia Internacional do Riso	- Apresentar uma pequena peça de teatro.	- Gerar alegria e bem-estar; - Estimulação cognitiva.
Dia Mundial da Liberdade e da Escrita à mão	- Elaboração de cartaz sobre a nossa Liberdade e escrever mensagem à mão.	- Reflexão e valorização da liberdade que temos.
FEVEREIRO		
Executado pela 1.ª vez o Hino Nacional 1890	- Troca de testemunhos; - Cantar o hino nacional.	- Promover alegria e bom relacionamento.
Dia Mundial do Doente	- Palestra sobre hábitos de vida saudáveis, e uma caminhada.	- Contribuir para a saúde física e psicológica.
Dia Mundial da Rádio	- Debate acerca do tempo em que a rádio era o meio de comunicação mais importante.	- Promover convívio entre os idosos e relembrar tempos antigos.

beatos gabriel
batista
HRB

Dia dos namorados/Semana da Amizade/Amor	- Troca de mensagens de amizade entre os idosos.	- Promover convívio entre os idosos. - Estimular à realização de trabalhos.
Carnaval	- Decorar a Instituição com material alusivo ao tema; - Trabalhos manuais alusivos ao tema; - Desfile de Carnaval em Vila de Rei/Fundada.	- Estimular à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de boa disposição, bem-estar e alegria; - Proporcionar uma saída da Instituição; - Proporcionar momento intergeracional.
Início do tempo de Quaresma	- Partilha de ideias; - Tempo de abstinência.	- Estimular vertente religiosa.
MARÇO		
Dia da Mulher	- Elaboração de lembranças para as idosas e colaboradoras.	- Trabalhar técnicas; - Desenvolver destreza manual; - Estimular a criatividade.
Dia Mundial do Sono	- Diálogo sobre a importância do sono no horário noturno.	- Alertar para a importância de um sono descansado.
Dia do Pai/Dia de S. José	- Elaboração de lembranças para os idosos.	- Estimular a realização de trabalhos manuais. - Partilhar entre todos as vivências da Sagrada Família
Início da Estação - Primavera	- Elaboração de um cartaz sobre a Primavera.	- Estimular a criatividade; - Incentivar ao convívio e participação dos idosos.
Dia Mundial da Poesia	- Leitura de poesia.	- Incentivar o idoso à leitura.
Mudança da Hora	- Adiantar o relógio 60 minutos.	- Esclarecer e orientar no tempo.

lados geral
balanço
HER

Domingo de Ramos	- Distribuição de ramos benzidos; - Realização de Via-sacra.	- Estimular a vertente religiosa.
Dia Nacional do Doente com AVC	- Debate sobre hábitos de vida saudável.	- Sensibilizar para a atividade física.
ABRIL		
Páscoa	- Realização de trabalhos manuais alusivos à Páscoa; - Via-sacra; - Realização de lembranças para idosos e colaboradoras.	- Desenvolver a criatividade e estimular a realização de trabalhos manuais; - Contribuir para o convívio.
Dia Mundial do Beijo	- Debater a importância dos afetos na vida quotidiana; - Troca de beijinhos.	- Desenvolver um bom relacionamento entre todos e aumentar a autoestima.
Dia da Liberdade	- Escrever testemunhos e lembranças do 25 de Abril de 1974.	- Estimular a escrita e a leitura; - Relembrar outros tempos.
Dia Mundial do Sorriso	- Trocar sorrisos e falar sobre a importância do "sorrir".	- Proporcionar momentos alegres e felizes.
Dia Mundial da Dança	- Convívio/bailarico entre os idosos ao som de música tradicional.	- Fomentar o exercício físico e convívio; - Relembrar músicas tradicionais.
MAIO		
Dia do Trabalhador	- Cada idoso partilha vivências da sua profissão.	- Partilhar as vivências e os diferentes conhecimentos; - Proporcionar convívio e socialização.
Dia da Mãe	- Realização de uma lembrança para as mães; - Ida ao Santuário de Fátima (data a definir).	- Potenciar a atividade manual e intelectual dos idosos; - Proporcionar um dia diferente externo à Instituição. - Causar boa disposição e momentos felizes.
Dia Mundial da Higiene das Mãos	- Palestra sobre a importância da higiene das mãos.	- Incentivar à higienização das mãos.

Leandro G. G. P.
João S. S.
H. R. B.

Dia do Abraço	- Troca de abraços.	- Estimular a importância dos afetos e motivar bons relacionamentos.
Dia da Espiga	- Recolha dos ramos da espiga pelos idosos.	- Incentivar ao passeio pelo campo a colher ramos de alecrim, papoila, etc.
JUNHO		
Dia de Portugal	- Recitar poemas de Camões;	- Incentivar a leitura e estimular a escrita;
Santos Populares	- Convívio na Instituição entre os idosos alusivos aos dias; - Elaboração de trabalhos de decoração alusivos ao tema; - Almoço convívio em Vila de Rei entre Instituições - Participar nas marchas populares com um arco.	- Incentivar à participação entre os idosos; - Incentivar à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de convívio entre os idosos de outras Instituições e momentos intergeracionais.
Início da Estação - Verão	- Elaboração de um cartaz sobre o Verão. - Decoração da Instituição	- Estimular a orientação no tempo; - Incentivar ao convívio e participação dos idosos.
Sardinhada	- Sardinhada entre todos os utentes, colaboradores e Órgãos Sociais;	- Proporcionar momentos de convívio entre todos da Instituição; - Incentivar ao convívio ao ar livre.
JULHO		
Dia Mundial dos Avós	- Construir lembranças para oferecer aos netos; - Lanche convívio entre Avós e Netos.	- Estimular a criatividade; - Proporcionar um dia com os netos; - Proporcionar convívio e boa disposição.
Feira de Enchidos Queijo e Mel	- Visita à FEQM em Vila de Rei.	- Proporcionar uma tarde de lazer e passeio. - Quebrar a rotina.
AGOSTO		
Dia do Solteiro e Dia Mundial do Sonho	- Atividades de grupo com brincadeiras alusivas ao tema.	- Proporcionar o convívio entre os idosos e partilha de opiniões.

trabalho geral
HRB

Festa de Santa Margarida	- Ida com os idosos à missa. - Assistir à atuação do Rancho Floclórico.	- Estimular a vertente religiosa; - Proporcionar o convívio entre os parentes e conhecidos.
SETEMBRO		
Dia Internacional da Proteção da Camada do Ozono	- Palestra sobre a importância da proteção do planeta e do uso de materiais recicláveis.	- Apelar para a importância de materiais recicláveis nos nossos trabalhos manuais.
Feriado Municipal	- Almoço convívio em Vila de Rei organizado pelo Município.	- Proporcionar momentos de convívio e boa disposição entre todos os Vilarregenses.
Início de Outono	- Realização de um cartaz alusivo ao tema.	- Orientar no tempo; - Estimular a criatividade.
OUTUBRO		
Dia do Idoso e da Música	- Balarico e lanche convívio entre utentes e colaboradores.	- Proporcionar momentos de lazer; - Desenvolvimento psicológico e social; - Incentivar a atividade física.
Implantação da República	- Palestra e troca de ideias acerca do tema.	- Incentivar à troca de ideias e ao convívio.
Passeio a um lugar religioso	- Visita à Nossa Senhora do Pranto-Dornes ou outros; - Rezar o terço.	- Proporcionar um dia fora da instituição; - Promover o convívio.
Mudança da Hora	- Debate sobre a mudança da hora.	- Estimular à orientação no tempo; - Incentivar à participação e convívio entre idosos.
Dia Internacional da Animação	- Jogos e muita animação.	- Despertar a imaginação e o convívio; - Gerar alegria e bem-estar.
NOVEMBRO		
Dia de Todos os Santos	- Visita ao cemitério.	- Lembrar os antepassados falecidos.
Dia de S. Martinho	- Convívio na Instituição: Magusto. - Fazer desenhos alusivos ao S. Martinho.	- Fomentar o convívio entre os idosos. - Desenvolver a destreza manual.

Leandro Gabriel
Botafogo
HAR

Dia Nacional do Mar Dia Internacional da Tolerância	- Palestra e troca de ideias sobre os temas.	- Descrever e identificar o mar e o que ele nos oferece; - Desenvolver um bom relacionamento entre todos; - Reconhecer a tolerância com todos.
DEZEMBRO		
Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos e Direitos dos Idosos	- Ler os principais artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos; - Descrever e identificar a importância de cada um.	- Adquirir conhecimentos dos nossos direitos e obrigações; - Desenvolver o psicológico e o social.
Início da Estação – Inverno Presépio para Exposição Tradicional	- Trabalhos manuais alusivos à chegada do Inverno. - Construir um presépio tradicional para concurso.	- Estimular à realização de trabalhos manuais. - Fomentar o desenvolvimento cognitivo; - Identificar a chegada da nova estação; - Incentivar aos trabalhos manuais com materiais recicláveis.
Natal	- Elaboração de efeitos de Natal pelos idosos; - Exposição dos efeitos; - Decoração da Instituição; - Elaboração de árvore de Natal; - Teatro apresentado pelos idosos; - Festa de Natal entre idosos, Órgãos Sociais, Familiares e colaboradores.	- Sensibilizar para o sentimento de Família e Amor; - Incentivar a participação dos idosos nas diversas atividades realizadas; - Contribuir para o convívio.

NOTA: O presente Plano está sujeito a alterações, este é apenas uma previsão.

Leandro Galvão
Sally Silva
HRB

SAD (Serviço de Apoio Domiciliário)

FESTIVIDADE	ATIVIDADE	OBJETIVOS
JANEIRO		
Dia de Reis	- Cantar as janeiras na Instituição e junto ao presépio no centro da Fundada.	- Lembrar épocas e vivências; - Promover um bom relacionamento entre todos.
Dia Internacional do Obrigado	- Palestra e reflexão sobre a importância do relacionamento social saudável.	- Proporcionar momentos de descontração e convívio; - Lembrar a importância do agradecimento.
FEVEREIRO		
Dia dos namorados/Semana da Amizade/Amor	- Troca de mensagens de amizade entre os idosos. - Lanche de convívio entre todos.	- Promover convívio entre os idosos. - Momentos de partilhas e animação. - Estimular à realização de trabalhos.
Carnaval	- Desfile de Carnaval em Vila de Rei/Fundada.	- Promover momentos de boa disposição, bem-estar e alegria; - Proporcionar uma saída da Instituição; - Proporcionar momento intergeracional.
Início do tempo de Quaresma	- Partilha de ideias; - Tempo de abstinência - Rezar via sacra semanalmente.	- Estimular vertente religiosa.
MARÇO		
Dia da Mulher	- Troca de lembranças entre as utentes.	- Estimular o convívio e um bom relacionamento entre todos.
Dia do Pai/Dia de S. José	- Troca de lembranças entre os idosos.	- Partilhar entre todos as vivências da Sagrada Família
Dia Mundial da Poesia	- Leitura de poesia.	- Incentivar o idoso à leitura. - Convivência entre os utentes.
ABRIL		
Páscoa	- Via-sacra;	- Contribuir para o convívio. - Estimular a vertente religiosa

Handwritten notes:
 Kalos g...
 L...
 HRR

	- Realização de lembranças para idosos e colaboradoras.	
Dia Mundial do Beijo	- Debater a importância dos afetos na vida quotidiana; - Troca de beijinhos.	- Desenvolver um bom relacionamento entre todos e aumentar a auto-estima.
Dia Mundial da Dança	- Convívio/bailarico entre os idosos ao som de música tradicional.	- Fomentar o exercício físico e convívio; - Relembrar músicas tradicionais.
MAIO		
Dia da Mãe	- Troca de lembranças; - Ida ao Santuário de Fátima (data a definir).	- Proporcionar um dia diferente externo à Instituição. - Causar boa disposição e momentos felizes.
Dia do Abraço	- Troca de abraços.	- Estimular a importância dos afetos e motivar bons relacionamentos.
Dia da Espiga	- Recolha dos ramos da espiga pelos idosos.	- Incentivar ao passeio pelo campo a colher ramos de alecrim, papoila, etc.
JUNHO		
Santos Populares	- Convívio na Instituição entre os idosos alusivos aos dias; - Almoço convívio em Vila de Rei entre Instituições - Participar nas marchas populares com um arco.	- Incentivar à participação entre os idosos; - Promover momentos de convívio entre os idosos de outras Instituições e momentos intergeracionais.
Sardinhada	- Sardinhada entre todos os utentes, colaboradores e Órgãos Sociais;	- Proporcionar momentos de convívio entre todos da Instituição; - Incentivar ao convívio ao ar livre.
JULHO		
Dia Mundial dos Avós	- Construir lembranças para oferecer aos netos; - Lanche convívio entre Avós e Netos.	- Estimular a criatividade; - Proporcionar um dia com os netos; - Proporcionar convívio e boa disposição.
Feira de Enchidos Queijo e Mel	- Visita à FEQM em Vila de Rei.	- Proporcionar uma tarde de lazer e passeio.

Leandro garaj
João
ABR

AGOSTO

Festa de Santa Margarida

- Ida com os idosos à missa.
- Assistir à atuação do Rancho Folclórico.

- Estimular a vertente religiosa;
- Proporcionar o convívio entre os parentes e conhecidos.

SETEMBRO

Feriado Municipal

- Almoço convívio em Vila de Rei organizado pelo Município.

- Proporcionar momentos de convívio e boa disposição entre todos os Vilarregenses.

OUTUBRO

Dia do Idoso e da Música

- Balarico e lanche convívio entre utentes e colaboradores.

- Proporcionar momentos de lazer;
- Desenvolvimento psicológico e social;
- Incentivar a atividade física.

Passeio a um lugar religioso

- Visita à Nossa Senhora do Pranto-Dornes ou outros;
- Rezar o terço.

- Proporcionar um dia fora da instituição;
- Promover o convívio.

Dia Internacional da Animação

- Jogos e muita animação.

- Despertar a imaginação e o convívio;
- Gerar alegria e bem-estar.

NOVEMBRO

Dia de Todos os Santos

- Visita ao cemitério.
- Rezar o terço pelos falecidos.

- Lembrar os antepassados falecidos.

Dia de S. Martinho

- Convívio na Instituição: Magusto.
- Fazer desenhos alusivos ao S. Martinho.

- Fomentar o convívio entre os idosos.
- Desenvolver a destreza manual.

DEZEMBRO

Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos e Direitos dos Idosos

- Ler os principais artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos;
- Descrever e identificar a importância de cada um.

- Adquirir conhecimentos dos nossos direitos e obrigações;
- Desenvolver o psicológico e o social.

Presépio para Exposição Tradicional

- Construir um presépio tradicional para concurso.

- Fomentar o desenvolvimento cognitivo;
- Identificar a chegada da nova estação;
- Incentivar aos trabalhos manuais com materiais recicláveis.

Leandro Gabriel
Solidários
HRB
P. B.

Natal	- Festa de Natal entre idosos, Órgãos Sociais, Familiares e colaboradores.	- Sensibilizar para o sentimento de Família e Amor; - Contribuir para o convívio.
--------------	--	---

NOTA: O presente Plano está sujeito a alterações, este é apenas uma previsão.

Assim, algumas atividades poderão não ser realizadas, bem como serem realizadas outras que não constem no referido plano.



CENTRO DE DIA "FAMÍLIA DIAS CARDOSO"

5110-016 FUNDADA Telef. 274 891 427

A DIREÇÃO

Presidente

Carlos Lourenço Gabriel
(Carlos Lourenço Gabriel)

Vice-Presidente

Ana Lurdes Tereso Bernardo
(Ana Lurdes Tereso Bernardo)

Tesoureiro

Manuel da Silva Mendes
(Manuel da Silva Mendes)

Secretária

Maria Isabel Gaspar da Silva
(Maria Isabel Gaspar da Silva)

Vogal

Henrique Ramos Rodrigues
(Henrique Ramos Rodrigues)
Hen

Conclusão

O Orçamento apresentado está de acordo com a Estimativa Orçamental, estamos conscientes que estamos a atravessar tempos difíceis, mas temos esperança que vamos conseguir ultrapassar com êxito.

Está previsto fazer candidatura à "Requalificação e Alargamento da Rede de Equipamentos e Respostas Sociais (Eficiência Energética nas IPSS)" ou a "Comunidades de Energia e de Autoconsumo Coletivo (ACC)" para colocação de painéis solares fotovoltaicos para autoconsumo.

Também está previsto aplicação de capoto e pintura exterior nas 12 residências, bem como troca de janelas em todo o edifício, irão ser colocadas armaduras para lâmpadas em todo o edifício, colocação de aparelhos de ar condicionado em 10 quartos.

A Direção agradece a todos os colaboradores todo o empenho, dedicação por todo o trabalho desempenhado em prol dos nossos utentes.

Vamos continuar a fazer o nosso melhor, prestando um serviço de qualidade.

Carlos Gabriel
Isabel Gil
HRR

Anexo II

(Orçamento)

Carlos João
Sergio
HRR

Conclusão

O Orçamento apresentado está de acordo com a Estimativa Orçamental, estamos conscientes que estamos a atravessar tempos difíceis, mas temos esperança que vamos conseguir ultrapassar com êxito.

Está previsto fazer candidatura à "Requalificação e Alargamento da Rede de Equipamentos e Respostas Sociais (Eficiência Energética nas IPSS)" ou a "Comunidades de Energia e de Autoconsumo Coletivo (ACC)" para colocação de painéis solares fotovoltaicos para autoconsumo.

Também está prevista aplicação de capoto e pintura exterior nas 12 residências, bem como troca de janelas em todo o edifício, irão ser colocadas armaduras para lâmpadas em todo o edifício, colocação de aparelhos de ar condicionado em 10 quartos, também se prevê construir um telheiro junto da lavandaria e colocação de um toldo para estacionamento.

No que se refere aos recursos humanos, a Instituição prevê manter o seu quadro de pessoal.

No que respeita à Formação, é um dos objetivos todas as colaboradoras usufruírem de formação anual em diversas áreas.

A Direção agradece a todos os colaboradores todo o empenho, dedicação por todo o trabalho desempenhado em prol dos nossos utentes.

Vamos continuar a fazer o nosso melhor, prestando um serviço de qualidade.