

[Handwritten signatures and initials in blue and black ink]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL, CULTURAL E RECREATIVA DE S. PAULO DE FRADES

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2026

Capítulo I - Breve Enquadramento

1.1. Caracterização da Instituição

Fundada em 8 de Março de 1984, a Associação Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades, surge no sentido de proporcionar à população local, com características essencialmente rurais um espaço de convívio, sem que para tal fossem necessárias deslocações a locais distantes da Freguesia.

As atividades da ACRSPF nos seus primórdios tinham essencialmente um cariz desportivo nomeadamente, Atletismo, Futebol de Salão e um cariz Recreativo com a realização de bailes e peças de teatro.

Atentos às necessidades da população local e à inexistência na Freguesia de respostas sociais, nomeadamente para a Infância e Idosos. Um grupo de pessoas da comunidade reuniu esforços no sentido de constituir uma Instituição Particular de Solidariedade Social, a qual foi criada em 1 de Abril de 2003, sob a inscrição nº 69/2004, fls. 77 e 77 Vº., Livro nº 10 das Associações de Solidariedade Social, após o seu reconhecimento como IPSS a sua denominação alterou-se para “Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades assim como os seus estatutos, revistos em 06/11/2015.

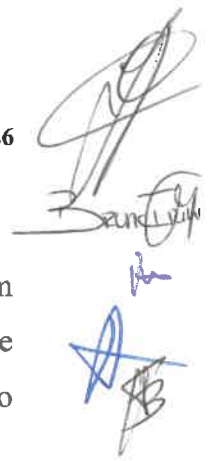
A Associação Social, Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades, têm como objetivos principais:

- a) Dar expressão de uma forma organizada ao dever moral de justiça e solidariedade social, contribuindo para a efetivação dos direitos sociais dos cidadãos, fundada nos princípios orientadores da economia social;
- b) A concretização mediante a concessão de bens, prestação de serviços e de outras iniciativas de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades, nomeadamente nos seguintes domínios:
 - Apoio á Família; Apoio às pessoas idosas; Apoio às pessoas com deficiência e incapacidade; Apoio á integração social e comunitária; apoio á Infância e juventude, incluindo as crianças e jovens em perigo; Proteção social dos cidadãos nas eventualidades da doença, velhice, invalidez e morte, bem como em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho;

Prevenção, promoção e proteção da saúde, nomeadamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e de reabilitação e assistência medicamentosa; Educação e Formação Profissional dos cidadãos; Resolução dos problemas habitacionais das populações; outras respostas sociais dos cidadãos, nomeadamente criar e promover infra estruturas de apoio, de acolhimento, de ajuda humana e social em geral às famílias e seus constituintes em situações de risco, de abandono, de necessidade e de carência com vista à melhoria das condições de vida e de bem -estar; Apoio aos familiares ou prestadores informais, na respetiva qualificação e na prestação de cuidados; Promoção de atividades de índole educacional, de formação profissional, cultural, desportiva e recreativa,

Secundariamente, a associação propõe-se desenvolver os seguintes objetivos:

- a) Prestação de serviços pessoais à comunidade em geral, que dignifiquem a pessoa humana no âmbito de fornecimento ou produção de serviços ou bens de uso pessoal ou doméstico.
- b) Prestação de serviços pessoais que satisfaçam necessidades básicas de suporte á vida em comunidade, nomeadamente dos mais carenciados e desprotegidos e que sejam manifestamente casos de grande dependência ou abandono;
- c) Desenvolver atividades de natureza económica socialmente úteis que tenham e assumam um carácter meramente acessório das atividades principais, desde que tal resulte de uma manifesta complementaridade funcional e instrumental relativamente aos fins não lucrativos, contribuindo exclusivamente para o financiamento das atividades principais;
- d) Desenvolver soluções que proporcionem aos seus clientes a salvaguarda dos seus valores monetários ou outros que sejam perecíveis, bem como valores e referenciais de ordem moral, familiar e comunitária, de acordo com o regime legal aplicável a cada caso.

Handwritten signatures and initials in the top right corner, including a large signature and several smaller ones.

A mudança nesta Associação, surge em 2005, no sentido em que esta assume para além da vertente cultural e recreativa um papel fulcral no âmbito do social, sendo que em 1 de Abril de 2005 a ASCRSPF celebra com o Instituto de Segurança Social, I.P, Centro Distrital de Coimbra um acordo de cooperação para a resposta social de A.T.L.

No entanto, a ASCRSPF pretendia alargar a sua dinâmica de intervenção, designadamente à 1ª Infância e à população Idosa tendo por isso apresentado candidatura ao Programa de Apoio Integrado aos Idosos (PAII), em 2005 e, ao Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais (PARES) em Maio de 2006. O Projeto PAII foi aprovado, e funcionou de Maio de 2009 a Maio de 2011

No seguimento da aprovação do projeto PARES implementou-se em Janeiro de 2011, o funcionamento das respostas sociais: Creche, 30 utentes; Centro de Dia, 20 utentes; e Serviço de Apoio Domiciliário, 30 utentes.

No ano de 2014, a instituição obteve parecer favorável para a alteração da capacidade de funcionamento do Serviço de Apoio Domiciliário de 30 para 35 utentes.

Em Março de 2014 a ASCRSPF aderiu à Comissão Social da União das Freguesias de Eiras e S. Paulo de Frades, que têm como objetivo promover o desenvolvimento local através da formação de uma consciência coletiva e responsável dos diferentes problemas sociais, com o recurso a formas inovadoras de conjugação de esforços individuais e coletivos, no sentido de definição de prioridades, de uma planificação integrada e da avaliação das políticas sociais e das estratégias de intervenção para uma maior eficácia na erradicação da pobreza e da exclusão social na União de Freguesias de Eiras e S. Paulo de Frades.

No âmbito da sua participação na CSF de Eiras e S. Paulo de Frades mantém desde Dezembro de 2014 um protocolo com a Câmara Municipal de Coimbra, como entidade gestora do Fundo de Emergência Social.

A ASCRSPF tem como objetivo continuar a promover social, cultural e recreativamente a Comunidade da União das Freguesias de Eiras e S. Paulo de Frades.

1.2. Nota Introdutória

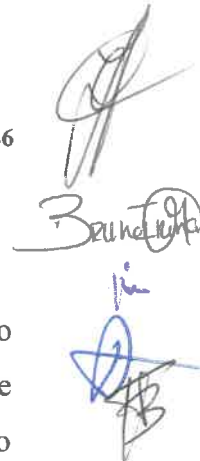
Dando cumprimento ao disposto na alínea b) do artigo 29º dos Estatutos da Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades, vem a Direção apresentar o Plano de Atividades, Contas de Exploração Previsional e Orçamento de Investimento para o exercício de 2026.

O presente Plano de Atividades tem como objetivo orientar e estruturar a intervenção da Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades ao longo do ano de 2026 definindo as principais linhas de ação, metas e iniciativas a desenvolver. Pretende-se, através deste documento, garantir uma atuação planeada, coerente e centrada nas necessidades e expectativas dos utentes, famílias e comunidade envolvente.

Enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, a ASCRSPF, assume o compromisso de promover a inclusão social, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que apoia, através de respostas sociais adequadas e humanizadas.

Este documento foi elaborado com base na análise das necessidades identificadas, na avaliação das atividades anteriores e na definição de objetivos estratégicos que visam a melhoria contínua dos serviços prestados. Pretende, ainda, servir como instrumento de trabalho e de monitorização, permitindo avaliar o grau de execução das ações propostas e o impacto das mesmas na vida dos utentes e na comunidade.

Aqui fica desde já o nosso bem-haja, repleto de esperança, sobre o Futuro.

Handwritten signatures and initials in the top right corner, including a large signature and several smaller ones.

Capítulo II - Áreas de Intervenção

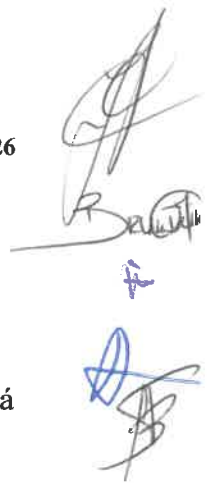
A ASCRSPF apresenta o Plano de Atividades a desenvolver nas respostas sociais de Creche, Centro Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

2.1. Área da Infância

Creche

As experiências das crianças nos primeiros anos de vida estão muito relacionados com a qualidade dos serviços que lhe são prestados. É no decurso dos três primeiros anos que uma criança vai aprender as principais regras de relacionamento, a andar, a falar. Os cuidados adequados durante a infância trazem benefícios para toda a vida. Neste sentido, consideramos que o contexto de desenvolvimento caracteriza-se por ser acolhedor e dinamizador de aprendizagens, onde a criança se possa desenvolver de forma global, adequada e harmoniosa. Porque só desta forma é possível desenvolver a sua autoestima, autoconfiança e capacidade de se tornar independente face aos desafios futuros com que irá sendo confrontada ao longo do seu desenvolvimento.

A creche tem capacidade para 30 crianças, na atualidade têm frequência de 29 crianças.



A resposta social de creche é composta por três salas:

Bercário

Que tem como designação de Moranguitos, com capacidade para 8 bebés - 3 meses até à aquisição de marcha.

Sala dos Laranjinhos

Com capacidade para 10 crianças com idades compreendidas entre 1 ano e 2 anos;

Sala dos Pesseguitos

Com capacidade para 12 crianças com idades compreendidas entre os 2 e 3 anos.

 Objetivos:

- Despertar a curiosidade e o pensamento;
- Promover o desenvolvimento pessoal e social da criança, com base em experiências de vida democrática numa perspetiva de educação para a cidadania
- Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência como membro da sociedade
- Estimular o desenvolvimento global da criança no respeito pelas suas características individuais, inculcando comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diferenciadas
- Contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o acesso na aprendizagem
- Desenvolver a expressão e a comunicação através de linguagens múltiplas como meios de relação, informação, de sensibilização estética e de compreensão do mundo



- Proceder á despistagem de inaptações, deficiências ou precocidades e promover a melhor orientação e encaminhamento da criança
- Incentivar a participação das famílias no processo educativo e estabelecer relações de afetiva colaboração com a comunidade
- Proporcionar á criança ocasiões de bem-estar e de segurança, nomeadamente no âmbito da saúde individual e coletiva.

Recursos Humanos afetos à resposta social CRECHE	
<u>Categoria</u>	<u>Total</u>
Ajudante de Ação Educativa	4
Educadora de Infância	2
Auxiliar de Serviços Gerais (afeta às outras respostas sociais)	2
Cozinheira (afeta às outras respostas sociais)	2
Ajudante de Cozinha (afeta às outras respostas sociais)	1
Escriturária (afeta às outras respostas sociais)	1
Diretora Técnica (afeta às outras respostas sociais)	1



2.2. Na área da Terceira Idade

2.2.1. Centro de Dia

O Centro de Dia define-se como uma resposta social, desenvolvida em equipamento social, que consiste na prestação de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no seu meio habitual, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento.

O funcionamento do Centro de Dia procura dar resposta às diversas dificuldades com que o idoso e o seu agregado familiar se deparam no dia a dia, oferecendo um conjunto de serviços de proximidade e de apoio ajustados às suas necessidades. Deste modo, é proporcionada ao utente a possibilidade de permanecer no seu contexto habitual, beneficiando simultaneamente de novas oportunidades de socialização e de interação com o exterior.

Através da relação estabelecida entre os colaboradores, clientes e comunidade, o Centro de Dia contribui para o fortalecimento de laços sociais, reduzindo situações de isolamento e solidão e promovendo uma maior integração e participação ativa na vida comunitária.

O Centro de Dia tem capacidade para 20 clientes, mas atualmente com uma frequência de 19 Clientes.

A resposta social assegura a prestação dos seguintes serviços:

- Fornecimento de refeições e respetivo acompanhamento;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupa (de uso pessoal);
- Transporte (de/e para o Centro de dia);
- Preparação e administração de medicação;
- Encaminhamento para outros serviços;
- Atendimento Social Individualizado em família ou contexto de gabinete.

O centro de dia pretende desenvolver as seguintes atividades:

- a) Estimulação física ou motora;
- b) Estimulação Cognitiva ou mental;
- c) Estimulação de competências pessoais e sociais;
- d) Animação através da expressão e da comunicação;
- e) Animação através da expressão plástica;
- f) Animação Lúdica;

Recursos Humanos afetos à resposta social Centro de Dia	
<u>Categoria</u>	<u>Total</u>
Ajudante de Ação Direta	2
Animadora Cultural	1
Auxiliar de Serviços Gerais (afeta às outras respostas sociais)	2
Cozinheira (afeta às outras respostas sociais)	2
Ajudante de Cozinha (afeta às outras respostas sociais)	1
Escriturária (afeta às outras respostas sociais)	1
Diretora Técnica (afeta às outras respostas sociais)	1



2.2.2. Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social organizada que disponibiliza um conjunto de serviços destinados a pessoas em situação de dependência, com vista à satisfação das suas necessidades básicas e específicas, ao apoio na realização das atividades instrumentais da vida quotidiana e à participação em atividades de carácter socio-recreativo.

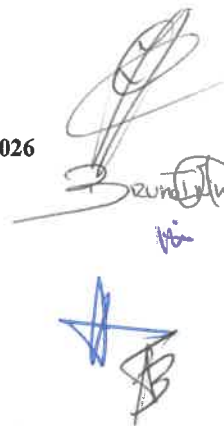


Os serviços são prestados no domicílio habitual do cliente, promovendo a sua autonomia, o bem-estar e a permanência no meio familiar e comunitário, contribuindo, simultaneamente, para a prevenção ou atraso de situações de dependência.

Esta resposta tem como finalidade responder às necessidades e expectativas dos clientes e das suas famílias, procurando reduzir, tanto quanto possível, a necessidade de institucionalização da pessoa idosa. Para muitos utentes, o SAD representa uma forma de permanecerem no seu ambiente habitual, rodeados pelos seus afetos e bens pessoais, beneficiando ao mesmo tempo de novos vínculos criados através da intervenção da equipa técnica e multidisciplinar que se desloca regularmente ao domicílio.

Para muitos destes clientes, o Serviço de Apoio Domiciliário constitui o principal elo de ligação com o exterior, desempenhando um papel essencial na redução do isolamento e da solidão e na promoção de um envelhecimento ativo e digno.

Atualmente, a resposta social possui capacidade para 35 clientes, encontrando-se em funcionamento com 34 utentes. O serviço mantém acordos de cooperação para 30 clientes, sendo os 5 restantes abrangidos em regime extra-acordo.



 Objetivos:

- Gestão e monitorização do processo individual;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a permanência dos clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estratégias residenciais;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Facilitar o serviço de comunidade;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos clientes, sendo este objeto de contratualização;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;

O Serviço de Apoio Domiciliário assegura a prestação dos seguintes serviços:

- ✓ Fornecimento de refeições em dias uteis, fins-de-semana, feriados e respetivo acompanhamento;
- ✓ Cuidados de higiene e conforto pessoal em dias uteis, fins-de-semana e feriados;
- ✓ Tratamento de roupa (uso pessoal e da habitação do cliente)
- ✓ Higiene habitacional apenas nos locais de frequência do Cliente e de seu uso exclusivo;
- ✓ Preparação /Administração da medicação;
- ✓ Avaliação da glicemia e administração da insulina;

- ✓ Atendimento psicológico e psicossocial em família, em contexto de gabinete, ou através de visita domiciliária;
- ✓ Encaminhamento para outros serviços;
- ✓ Animação promotora de desenvolvimento pessoal e social;
- ✓ Animação lúdica;
- ✓ Ações de informação ou formação destinadas ao cliente, família, grupos de pares e redes de vizinhança.

Recursos Humanos afetos á resposta social SAD	
<u>Categoria</u>	<u>Total</u>
Ajudante de Ação Direta	4
Auxiliar de Serviços Gerais (substituição em folgas/férias/baixas médicas)	3
Animadora Cultural (a tempo parcial)	1
Cozinheira (afeta às outras respostas sociais)	2
Ajudante de Cozinha (afeta às outras respostas sociais)	1
Escriturária (afeta às outras respostas sociais)	1
Diretora Técnica (afeta às outras respostas sociais)	1

A ASCRSPF continuará a proceder à sinalização/encaminhamento dos seus Clientes das Respostas de Serviço de Apoio Domiciliário e, de Centro de Dia, com base nos critérios definidos, para o Programa de Assistência telefónica a Idosos “Projeto Voz Amiga” promovido pela Câmara Municipal de Coimbra, o qual consiste no funcionamento de uma central de assistência permanente, pronta responder a qualquer situação de emergência, 24 h por dia através de um sistema de comunicação rápido e seguro.

O Serviço inclui o fornecimento gratuito do equipamento que pode ser das seguintes modalidades:

- Comunicações fixo+móvel de forma a garantir o acesso dentro e fora de casa;
- Botão de alarme pessoal para ativação remota dentro de casa, o qual possa ser usado em bracelete ou colar.

Os clientes das respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, são na sua maioria das localidades abaixo anunciadas.

[Handwritten signatures and initials in black and blue ink]



Atividades de Animação Sociocultural

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

O envelhecimento é um fenómeno natural e inevitável, inerente a todos os seres vivos. Ao longo da vida, o ser humano atravessa várias fases de desenvolvimento e transformação e, com a chegada da idade da reforma, é comum verificar-se uma diminuição da participação ativa na sociedade e uma perda gradual de algumas capacidades físicas, motoras, cognitivas e intelectuais. Esta redução da atividade, ou mesmo a sua ausência, pode originar dificuldades ao nível da concentração, coordenação, raciocínio, compreensão, expressão e capacidade de reação. Como consequência, podem surgir sentimentos de desvalorização, perda de autoestima, estados depressivos e isolamento social.

Por isso, a ocupação saudável do tempo livre torna-se essencial. Manter-se ativo, física e mentalmente, contribui para prevenir o isolamento e a depressão, promovendo o equilíbrio emocional e uma melhor qualidade de vida. Muitos idosos, ao ingressarem em estruturas de apoio social, encaram esta fase como o encerramento de um ciclo, o que pode intensificar sentimentos de tristeza ou desmotivação. Torna-se, assim, fundamental contrariar essa perceção, promovendo um quotidiano mais dinâmico, significativo e feliz, no qual o idoso se sinta útil, valorizado e ativo.

É neste contexto que ganha especial importância a Animação Sociocultural, enquanto instrumento de intervenção junto da população idosa. Segundo Quintas e Castaño (1998), a animação é “uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo”. Choque (2000) reforça esta ideia, definindo-a como “sinónimo de vida, movimento e atividade — o ato de dar vida e calor”. A animação direcionada aos idosos tem como principal objetivo estimular a pessoa nos domínios físico, cognitivo, emocional e social, contribuindo para retardar o processo de envelhecimento e preservar capacidades mentais, sensoriais e motoras.

Esta prática favorece a autonomia, o bem-estar e a participação ativa, permitindo ao idoso ocupar o seu tempo de forma produtiva e prazerosa. Para além disso, promove um envelhecimento ativo e de qualidade, devolvendo ao indivíduo a alegria de viver, o sentimento de utilidade e a pertença a um grupo. Funciona também como um meio eficaz de prevenção da depressão e do isolamento social, reforçando as relações interpessoais e a integração na comunidade.

A animação sociocultural procura, ainda, incentivar a criatividade, a inovação e a descoberta de novas experiências, valorizando a formação ao longo da vida como um processo contínuo de desenvolvimento pessoal. Quando os idosos se envolvem em atividades positivas e significativas, mantêm-se motivados e ativos, vivenciando o tempo de forma mais agradável e produtiva.

Com o envelhecimento gradual e a consequente redução das capacidades físicas, é natural que cada indivíduo vá adaptando os seus hábitos e rotinas, substituindo atividades mais exigentes por outras que requeiram menor esforço. Contudo, a diminuição ou ausência de atividade pode gerar consequências negativas, como a perda de concentração, a diminuição da autoestima, a apatia, a desmotivação e, nos casos mais graves, a solidão e o isolamento social.

Desta forma, uma das funções essenciais do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário consiste na elaboração e realização de programas de intervenção que visem melhorar a qualidade de vida dos seus clientes. Para que estas atividades sejam ajustadas e eficazes, é fundamental realizar uma avaliação psicológica e física de cada idoso, de modo a identificar as suas capacidades reais e adequar as propostas de intervenção às necessidades e limitações individuais.

Objetivos:

- ✓ Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas.
- ✓ Aumentar o tempo ocupacional
- ✓ Reforçar as identidades culturais e convívio inter-geracional
- ✓ Promover a partilha de experiências
- ✓ Promover a socialização
- ✓ Desenvolver a destreza física e mental do idoso
- ✓ Envolver a comunidade no processo de integração social dos nossos clientes
- ✓ Promover hábitos de vida saudável;
- ✓ Prevenir a desorientação temporal e espacial
- ✓ Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;

No âmbito do Centro de Dia desenvolvem as seguintes atividades que lhes permitem evitar o isolamento e o ócio, desenvolver o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões de ação, ao mesmo tempo que promovem o desenvolvimento e enriquecimento das qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

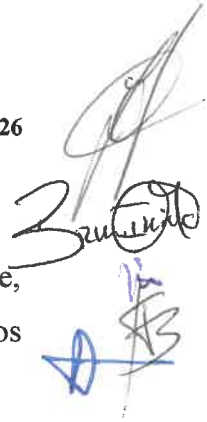
O propósito das atividades socioculturais e de lazer, é primordialmente proporcional a diversão, ocupação de tempo de forma organizada e saudável, fomentar a interação social, disseminar conhecimento, facilitar o contacto com o mundo exterior, combater a solidão e o isolamento, explorar novos lugares, incentivar a prática de atividade física e melhorar o quotidiano de cada cliente.

As atividades a desenvolver encontram-se divididas em quatro grandes áreas:

Intelectuais e Cognitivas – com estas atividades pretendemos evitar o isolamento e o ócio, desenvolver o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promovemos o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas atividades pretendem também aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva, e, a reabilitação das funções executivas.

Lúdicas e Sociais – através da promoção de atividades lúdicas e sociais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais, entre todos quantos fazem parte direta ou indiretamente desta instituição.

Promoção da Saúde – através do desenvolvimento das diversas iniciativas, pretendemos contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia, bem como dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação e atividade física.



Intelectuais/Formativas – a melhoria permanente dos nossos serviços, é uma prioridade, pelo que consideramos muito importante a formação dos colaboradores aos mais variados níveis.

- Literacia Informática

Esta atividade consiste em sessões de manuseamento do computador com objetivo de desenvolver o contato com as tecnologias de informação.

- Jogos Lúdicos

Os jogos lúdicos têm como objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades têm estes objetivos, mas, a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

- Sessão de Cinema

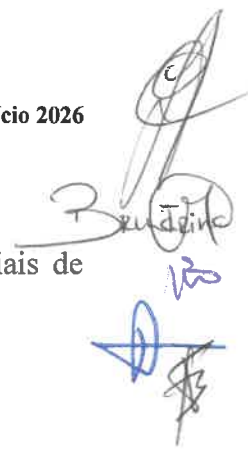
A sessão de cinema tem como objetivo, promover interação e momentos de lazer entre idosos, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os clientes estão inseridos

- Ginástica de manutenção/Treino de marcha

As aulas de Ginástica realizam-se às Segundas, Terças, Quintas e Sextas- Feiras das 10h às 11h 30m que têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos clientes, promovendo a sua saúde, o auto domínio, combatendo o sedentarismo, o stress e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples e de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento.

- Participação nas sessões “Teatro e Memória”

É um projeto em parceria com a Câmara Municipal de Coimbra e o Teatrão, que procura criar uma experiência de trabalho teatral com idosos não atores, com objetivo de estimular cognitivamente e, de proporcionar momentos de lazer e de reconforto.



Salientamos a realização de atividades que são transversais às Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, designadamente:

- Jogos de Estimulação Cognitiva

O objetivo dos jogos/atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória, da acuidade, velocidade preceptiva e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade será desenvolvida através de ateliers de memória que compreendem o desenvolvimento de operações aritméticas simples, jogo das diferenças, jogo do labirinto, jogo de memória, Sopa de letras, Puzzles.

- Treino de Escrita

Esta atividade consiste em sessões de alfabetização e de treino com o objetivo de manter ou adquirir capacidades de literacia.

- Atelier de Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao cliente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora.

- Passeio no Exterior

Pretende-se promover momentos de lazer e incentivar a prática da atividade física.

- Visitas Culturais

Visa a promoção de momentos de lazer e de conhecimentos aos clientes e incentivá-los a conhecer novos locais ex: museus, exposições, feiras, praias.

- Dança/Baile

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os idosos, uma vez que para estes a dança está associada a memórias experiências importantes na sua vida. Esta atividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes, e de tardes de dança onde os idosos poderão realizar dança tradicional, jogos de dança, onde os clientes se possam exprimir livremente, tendo como objetivo a manutenção e melhoria das capacidades cognitivas, melhoria da qualidade de vida e da autonomia.

Na ASCRSPF verifica-se uma clara aposta na promoção do convívio intergeracional, reconhecendo-se o seu contributo para o enriquecimento mútuo entre crianças, adultos e idosos. Esta aproximação entre gerações constitui um meio privilegiado para fomentar o conhecimento recíproco, permitindo desconstruir estereótipos e minimizar preconceitos frequentemente associados à população idosa. Tais preconceitos manifestam-se de forma transversal, desde o seio familiar até aos mais diversos contextos sociais, contribuindo para a marginalização e para uma perceção desvalorizada do envelhecimento.

Para os idosos, o contacto com as gerações mais novas assume particular relevância, na medida em que estimula a recordação de vivências pessoais relacionadas com os seus pais, filhos e netos. Este exercício de memória e afeto favorece a aceitação do próprio percurso de vida e reforça os laços familiares, promovendo, simultaneamente, o fortalecimento da autoestima e a superação de sentimentos de isolamento ou inutilidade social.

Num período em que os valores familiares se encontram em constante transformação, torna-se premente reforçar a importância das relações intergeracionais e dignificar o papel dos avós enquanto elementos fundamentais na estrutura social e afetiva das famílias. A valorização do estatuto social do idoso passa, assim, pela criação de oportunidades de interação positiva entre gerações, nomeadamente através da implementação de atividades conjuntas entre o Centro de Dia e a Creche. Estas iniciativas permitem não só estreitar relações, como também potenciar aprendizagens, partilhas e experiências que contribuem para uma sociedade mais inclusiva, solidária e consciente da relevância de todas as etapas do ciclo de vida.

Em conjunto, realizamos as seguintes atividades:

- Hora do Conto
- Aula de música
- Participação no Projeto “Rua com Eles”
- Comemoração em conjunto de várias efemérides

Capítulo III – Intervenção Comunitária Projetos

3.1. Comissão Social de Freguesia/Fundo Municipal de Emergência Social

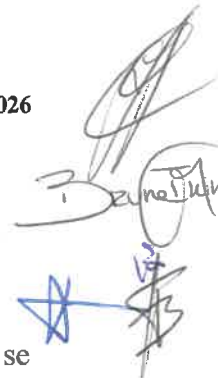
A implementação das Comissões de Freguesia e a sua intervenção na Freguesia têm se revelado um importante mecanismo de apoio na medida, em que permite a concretização de intervenções de âmbito social, no sentido em que os parceiros são conhecedores das situações de maior carência e vulnerabilidade da Freguesia.

Assim, com o objetivo de colmatar as situações de exclusão social e vulnerabilidade, decorrentes de situações de desemprego, doença ou outra que são impeditivos de auferir rendimentos que permitam aos agregados fazer face às necessidades básicas do quotidiano(ex: alimentação, saúde, água, eletricidade, gás, habitação(rendas e pequenos arranjos), educação e, outros casos em que estejam em causa as condições mínimas de sobrevivência dos indivíduos e/ou agregados familiares, tendo sido criado um instrumento de apoio financeiro, denominado Fundo de Emergência.

Os apoios concedidos no âmbito do FMES são deliberados nas reuniões de Núcleo Executivo, as quais têm uma periodicidade quinzenal (exceto situações específicas) , e têm como objetivo apresentação, discussão e decisão relativamente aos casos apresentados pelas entidades competentes.

A ASCRSPF mantém-se como entidade gestora deste Fundo desde 2014, tendo celebrado o último protocolo em 01/04/2025 com a Câmara Municipal de Coimbra que têm como objetivo definir regras, princípios e procedimentos para a atuação da entidade gestora e para atribuição das verbas aos beneficiários. No âmbito do referido protocolo foi transferida a verba no valor de 25.000.00€.

Durante o ano as verbas serão disponibilizadas em três tranches: mês da assinatura do protocolo, Maio e Setembro. Relativamente às tranches recebidas a ASCRSPF têm de realizar os relatórios dos apoios concedidos, mediante a entrega dos comprovativos das despesas, e deliberações da CSF referente aos montantes atribuídos em sede de reunião da CSF.



Capítulo IV – Obras/Aquisição de Equipamentos

Ao longo dos anos a estrutura da ASCRSPF foi sofrendo alterações e ajustamentos naturais, consequência da necessidade de adaptação ao processo de desenvolvimento de novas respostas e serviços e estimulado pela necessidade de criar novos desafios e de introduzir novas dinâmicas na vida da Instituição, garantindo o alcance de novos avanços e a concretização de uma visão de futuro.

Face ao contexto promovido pela medida de gratuidade da creche implementada de forma gradual desde a Portaria nº 271/2020 até à Portaria nº 198/2022 promoveu-se uma progressiva procura pelas famílias para a integração na resposta de Creche, nesta sequência, em Setembro de 2022, encetamos diligências junto do Instituto da Segurança Social, IP- Centro Distrital de Coimbra para o alargamento da capacidade da nossa resposta social de Creche.

No seguimento deste pedido, foi emitido em 10/04/2024 pelo Conselho Diretivo do ISS, I.P autorização para o aumento da capacidade de creche para 58 crianças. No entanto, salientamos que em 07/08/2025, foi emitido novo parecer pelo ISS, I.P- UTAE- Núcleo de Apoio Técnico às respostas sociais para ampliação das instalações da creche a fim de alteração do aumento da capacidade para 64 crianças.

Neste sentido, iniciamos no ano de 2025, as obras nas instalações contíguas á creche, cedidas em regime de contrato de comodato pela União de Freguesias de Eiras e S. Paulo de Frades, as quais continuarão no decorrer do ano de 2026.

<u>Tipo de intervenção/Aquisição</u>	<u>Valor</u>
Obras de beneficiação do interior e exterior da Instituição	15.000,00€
Aquisição de equipamento para o alargamento da resposta social	25.000,00€

Capítulo V – Recursos Humanos/Materiais e Formação

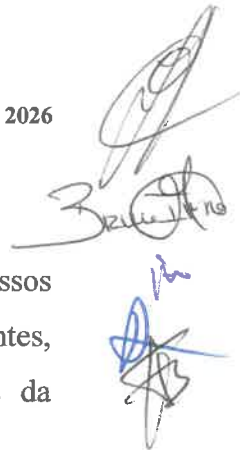
5.1. Recursos Humanos

As Instituições Particulares de Solidariedade Social desempenham um papel essencial no apoio às comunidades, prestando serviços sociais de grande relevância nas áreas da terceira idade e, na infância. Neste contexto, a gestão de Recursos Humanos assume um papel determinante para garantir a qualidade, a eficiência e a sustentabilidade das respostas sociais prestadas.

Os Recursos Humanos nas IPSS não se limitam à gestão administrativa de pessoal abrangem, sobretudo, a valorização e o desenvolvimento das pessoas que integram a instituição. O capital humano é o maior ativo destas organizações, sendo essencial investir na formação contínua, na motivação e na criação de um ambiente de trabalho saudável e colaborativo.

As equipas das IPSS são frequentemente compostas por equipas multidisciplinares, ou seja, profissionais de diferentes áreas e a sua coordenação eficaz exige uma gestão que promova o diálogo, o espírito de equipa e o alinhamento com a missão institucional.

Uma equilibrada gestão dos Recursos Humanos nas IPSS é muito mais do que uma estrutura administrativa: é um agente estratégico de desenvolvimento organizacional. Cabe-lhe criar condições para que cada colaborador se sinta valorizado, motivado e preparado para contribuir para a missão social da instituição. Através de uma gestão humana, ética e participativa, os Recursos Humanos tornam-se um pilar essencial na promoção da qualidade, da eficiência e da sustentabilidade das IPSS.



Uma das principais funções dos Recursos Humanos é assegurar processos de recrutamento e, seleção que respeitam os normativos em vigor, justos e transparentes, capazes de atrair profissionais qualificados e comprometidos com os valores da solidariedade e do serviço à comunidade.

No que se refere ao recrutamento, seleção e admissão, existe um procedimento que define as regras, designadamente, as etapas de seleção, através de análise curricular, entrevista e, posterior admissão, está em fase de elaboração o Manual de Acolhimento onde o novo colaborador poderá consultar as regras internas, historial da Instituição e apresentação do funcionamento e as funções.

A ASCRSPF ambiciona no ano de 2026, a implementação da avaliação de desempenho que deverá ser utilizada como uma ferramenta de melhoria e reconhecimento, ajudando a identificar necessidades de formação e a reforçar o mérito profissional.

A ASCRSPF poderá recorrer à apresentação de candidaturas às seguintes medidas, Medidas Estágios Ativar, e Medidas Compromisso Emprego Sustentável, ou outras medidas que surjam perante as necessidades temporárias da instituição.

Quadro Pessoal da ASCRSPF 2026

<u>Nome</u>	<u>Categoria Profissional</u>	<u>Tipo de contrato</u>	<u>Observações</u>
Adriana Raquel da Silva Colaço	Cozinheira 3ª	Por tempo indeterminado	
Adriana Sofia Martins Baptista	Ajudante de Ação Educativa 3ª	Por tempo indeterminado	
Alexandra Isabel Santos Almeida Rodrigues	Ajudante de Ação direta de 3ª	Por tempo indeterminado	
Ana Cristina de Oliveira Cunha	Auxiliar de Serviços Gerais	Por tempo indeterminado	Ausente Baixa Médica
Ana Paula da Silva Teixeira	Ajudante de Cozinha	Por tempo indeterminado	
Ana Paula Oliveira Pires	Ajudante de ação direta 1ª	Por tempo indeterminado	
Ana Rita Ribeiro Marques	Educadora de Infância	Por tempo indeterminado	
Andreia Sofia Ferreira da Fonseca	Cozinheira de 3ª	Por tempo indeterminado	
Elisabete Correia Marques Pratas	Escriturária de 1ª	Por tempo indeterminado	
Elsa de Fátima Roxo Martins	Ajudante de Ação direta de 1ª	Por tempo indeterminado	
Filipa Guiomar Morgado Xambre	Auxiliar de Serviços Gerais	Por tempo indeterminado	
Mariana Sofia dos Santos Fernandes	Técnica de Animação Sociocultural	Por tempo indeterminado	
Isabel Maria Ferreira Valença	Ajudante de Ação direta de 1ª	Por tempo indeterminado	
Isabely dos Santos Conego	Ajudante de Ação Educativa 3ª	Por tempo indeterminado	
Bruna Carolina Maia Dinis	Ajudante de Ação Educativa 3ª	Por tempo indeterminado	
José Alcides Pereira de Campos e Abranches	Membro da direção/Presidente	Por tempo indeterminado	
Joana Rita Santos Valença	Educadora de Infância	Por tempo indeterminado	
Joana Rita Tomé Leite da Silva	Ajudante de Ação direta de 3ª	Por tempo indeterminado	
Marina Marques Neves	Assistente Social Principal/Diretora Técnica	Por tempo indeterminado	
Marta Isabel Correia Bernardes	Ajudante de Ação direta de 1ª	Por tempo indeterminado	
Marta Cristina Pratas de Melo	Auxiliar de Serviços Gerais	Por tempo indeterminado	
Susana Isabel Santos Simões	Ajudante de Ação Educativa de 1ª	Por tempo indeterminado	
Graça das Neves Gonçalves	Auxiliar de Serviços Gerais	Por tempo Indeterminado	

A ASCRSPF para além de colaboradores internos recorre também a prestadores de serviços para a dinamização de atividades designadamente:

<u>Nome</u>	<u>Categoria Profissional</u>	<u>Tipo de Contrato</u>
Cláudia Andrade	Professor de Expressão físico-motora	Prestador de serviços/Recibos verdes
Roberto Afonso	Professor de Expressão Musical	Prestador de serviços/Recibos verdes

No âmbito do alargamento no ano de 2026 da resposta social de Creche afigura-se a necessidade de planificar o possível quadro de recursos humanos afeta a essa mesma resposta o qual será definido a seu tempo.

Quadro Pessoal a Contratar para o Alargamento da Resposta Social Creche

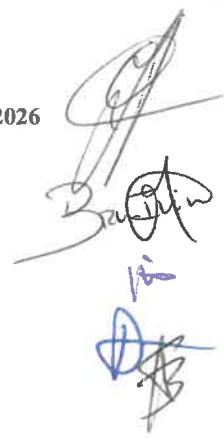
<u>Categoria</u>	<u>Tipologia de Contrato</u>
1 Educadora de Infância	A definir
2 Ajudantes de Ação Educativa	A definir

5.2. Recursos Materiais

<u>Espaços</u>
R/Chão
Átrio
Secretaria
Cozinha
Refeitório
Sala de convívio
Lavandaria
Dispensa
2 Wc de funcionários
3 Wc de Clientes
Salão Polivalente

<u>1º Andar</u>
Sala de Pessoal/sala de Isolamento
2 Wc de Funcionários
2 Wc de clientes
Refeitório
1 Gabinete
2 Pátios
Salão Polivalente
Sala de arrumos

<u>Transportes</u>
2 Viaturas de 9 lugares (Licenciada para Transporte Coletivo de Crianças)
1 Viatura de 9 lugares adaptadas a cadeira de rodas
1 Viatura de 5 lugares adaptada a cadeira de rodas
1 Viatura comercial de 2 lugares
1 Viatura comercial de 3 lugares



5.3.Formação

A formação nas IPSS'S assume um papel fundamental na qualidade dos serviços prestados e no desenvolvimento contínuo das equipas. Numa sociedade em constante transformação, onde as exigências legais, sociais e humanas são cada vez maiores, a aposta na formação representa não apenas um investimento nas pessoas, mas também um compromisso com a dinâmica institucional.

A atualização de conhecimentos e competências é essencial para garantir respostas adequadas e inovadoras às necessidades dos nossos clientes em situação de vulnerabilidade. Através da sua formação contínua, os colaboradores reforçam a sua capacidade de intervenção, adquirem novas metodologias de trabalho e desenvolvem uma maior consciência ética e social.

Para além do desenvolvimento técnico a formação contribui para o fortalecimento do espírito de equipa e para o aumento da motivação e do sentimento de pertença à nossa Instituição. O ambiente formativo permite a partilha de experiências, troca de ideias e a reflexão sobre as práticas profissionais, promovendo uma cultura organizacional de aprendizagem e melhoria contínua.

Nas IPSS, a formação deve ser vista como um processo permanente, transversal a todos os níveis hierárquicos e áreas de intervenção, desde o cuidado direto ao Cliente, à gestão administrativa e operacional. É através dela que se assegura a segurança e a humanização dos serviços prestados.

A ASCRSPF considera que investir na formação é investir no futuro da instituição e, na dignidade das pessoas que dela dependem. Uma instituição que investe no conhecimento é uma Instituição que cresce, que se adapta e que serve melhor a comunidade que representa.

O plano de formação é o instrumento do ciclo anual de gestão, que estabelece a política anual de formação profissional sendo elaborado em alinhamento com os objetivos da Instituição.



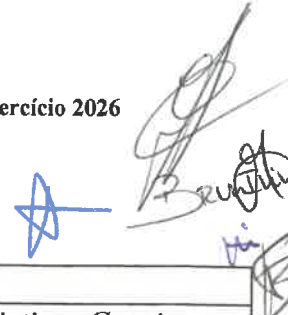
As planificações da formação têm como parâmetros colmatar as lacunas entre o desempenho esperado de um profissional, na execução das suas funções, e o seu desempenho real, face aos seus conhecimentos e competências técnicas e comportamentais, considerando as necessidades específicas de cada trabalhador e do respetivo local de trabalho.

Compete à ASCRSPF enquanto entidade empregadora proporcionar a formação profissional adequada aos trabalhadores que aqui exercem funções, assegurando, nomeadamente:

- A igualdade de oportunidades de acesso á formação, por todos os trabalhadores, considerando as efetivas necessidades de cada um;
- A elaboração de um plano que considere as exigências de desempenho associadas a cada posto de trabalho, as necessidades dos trabalhadores e as necessidades da Instituição, com base na relevância e qualidade das ações de formação propostas;
- A conceção e concretização de um Plano de Formação, com base nas necessidades identificadas, nas prioridades, nas estratégias e políticas de gestão, garantindo um efetivo benefício pessoal e institucional;
- A aposta na frequência de ações de formação que possibilitem a aquisição de competências e a aplicação das aprendizagens no exercício das funções;
- A frequência de ações de formação que possibilitem o desenvolvimento de competências pessoais, contribuindo para a sua valorização e para a melhoria do bem-estar dos trabalhadores.

Ações Previstas para 2026

Infância		
<u>Curso/Módulo</u>	<u>Duração</u>	<u>Objetivos Gerais</u>
Cuidados Básicos na Saúde Infantil	25 horas	-Identificar as noções básicas das diferentes fases do desenvolvimento Infantil; - Caracterizar os diferentes tipos de cuidados prestados na saúde infantil; -Identificar sinais de alerta no âmbito das atividades diárias à criança.
A Importância do brincar com o/a meu/minha filho/a	2 horas	-Estimulação do desenvolvimento das crianças; - Potenciar as competências parentais melhorando o bem-estar de todos no contexto familiar e de creche; -partilha dos pais acerca dos seus desafios
Como lidar com as birras do/a meu/minha filho/filha?	2 horas	-Estimulação do desenvolvimento das crianças; - Potenciar as competências parentais melhorando o bem-estar de todos no contexto familiar e de creche; -partilha dos pais acerca dos seus desafios
Os terríveis dois anos de idade” um mito?	2 horas	-Estimulação do desenvolvimento das crianças; - Potenciar as competências parentais melhorando o bem-estar de todos no contexto familiar e de creche; -partilha dos pais acerca dos seus desafios



Idosos		
<u>Curso/Módulo</u>	<u>Duração</u>	<u>Objetivos Gerais</u>
Higiene do Idoso	25	- Descrever o papel do cuidador ao nível relacional e no cuidado ao idoso no ato de higiene; - Enumerar as diferentes etapas do processo de higiene do idoso; - executar cuidados de higiene totais e parciais á pessoa idosa, conforme o grau de dependência; - Aplicar as técnicas adequadas de eliminação , de acordo com o grau de dependência do idoso
Atuação da pessoa Idosa com doença mental	25 horas	Capacitar os colaboradores para uma correta intervenção na população idosa com doença mental.

Direção/Colaboradores em geral		
<u>Curso/Módulo</u>	<u>Duração</u>	<u>Objetivos Gerais</u>
Primeiros Socorros	25 horas	- Identificar meios de intervenção na área dos primeiros socorros
Ergonomia- Relaxamento e Gestão do Esforço	2 horas	-Identificar os conceitos e princípios fundamentais sobre ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais. -Identificar técnicas de prevenção de lesões músculo-esqueléticas.
Inteligência Emocional	25 horas	-Aprender a identificar, compreender e gerir as próprias emoções e as dos outros, -Desenvolver competências como empatia, comunicação assertiva e resiliência para melhorar o desempenho pessoal e profissional.
HACCP- Ambiglobal	4 horas	-Capacitar os colaboradores da área alimentar a implementar boas práticas; -Reconhecer a documentação e importância dos registos
Segurança e Saúde no trabalho- Ambiglobal	4 horas	-Identificar os principais riscos profissionais e destreza no planeamento das medidas preventivas, corretivas e de correção
Medidas Autoproteção- Ambiglobal	4 horas	-Reconhecer as medidas preventivas e reativas em caso de emergência; -Planeamento de evacuação e simulacros;
Higiene Profissional	4 horas	-Higiene das instalações, equipamentos -Conceitos e terminologias -Controlo da Higienização

Colaboradores em geral		
<u>Curso/Módulo</u>	<u>Duração</u>	<u>Objetivos Gerais</u>
ON THE JOB na área de segurança alimentar	20 horas	-Fichas Técnicas; - Receção de matérias- primas; - Descongelação; - Controlo de óleos de fritura; -Armazenamento/conservação de aliment -Preparação das refeições; - Confeção, empratamento de alimentos sobras e organização de instalações; - Higiene pessoal e manipulação de alimentos; - Higiene das instalações, equipamentos utensílios, higiene da produção; -Limpeza e desinfeção; -Manual de dietas, -Cuidados na alimentação na 1ª infância - Cuidados na confeção/elaboração nas sopas enriquecidas; -Alergénios; - Desperdício alimentar
No decorrer do ano de 2026 poderá existir a introdução de outras ações sempre numa ótica de qualificação interna e aperfeiçoamento.		

Capítulo VI – Comunicação Interna e Externa-Meios de Divulgação

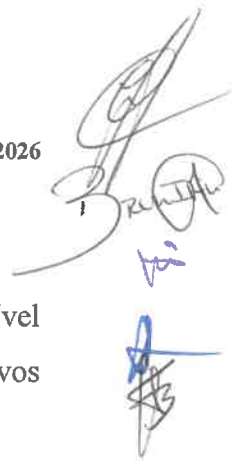
A comunicação desempenha um papel fundamental no funcionamento e sucesso das Instituições Particulares de Solidariedade Social. Estas organizações, cuja missão é prestar apoio social a diferentes públicos dependem fortemente de uma comunicação eficaz para assegurar a qualidade dos seus serviços, a motivação das equipas e a credibilidade junto da comunidade.

6.1.Comunicação Interna

A comunicação interna é o processo através do qual a informação circula dentro da instituição, ligando a direção, os colaboradores, os voluntários e, em alguns casos, os utentes. Uma boa comunicação interna permite alinhar todos os membros da organização com os seus objetivos, valores e políticas, promovendo um ambiente de trabalho colaborativo e transparente.

Nas IPSS, este tipo de comunicação assume particular relevância, uma vez que muitas vezes as equipas são compostas por profissionais de diferentes áreas, com funções distintas, mas interdependentes. Reuniões regulares, circulares informativas, plataformas digitais internas e murais de comunicação são exemplos de instrumentos que facilitam a partilha de informação e a coesão organizacional.

Além disso, a comunicação interna deve também valorizar o reconhecimento e a escuta ativa, contribuindo para o bem-estar dos colaboradores e para a criação de um sentimento de pertença. Uma equipa bem informada e motivada traduz-se em melhor qualidade de serviço e maior eficiência institucional.



É fulcral uma comunicação interna flexível, eficaz, evidente sempre que possível transparente, envolvendo-as nas decisões, na concretização dos objetivos organizacionais, para tal, é crucial escutar os recursos humanos através de:

- Questionários de Avaliação da Satisfação dos Colaboradores;
- Consulta Anual dos Trabalhadores no âmbito dos Serviços de Segurança e Saúde no trabalho;
- Reunião anual (Janeiro ou Fevereiro) com todos os colaboradores da Instituição;
- Reuniões mensais (com caráter mais específico), com todos os colaboradores de cada sector;
- Reunião sempre que necessário/solicitado com os colaboradores que demonstrem insatisfação na prestação dos serviços ou que a execução do mesmo, não esteja a ser realizada como previsto.
- Instrumentos que permitem aos Funcionários obterem conhecimento das iniciativas/informações designadamente, quadro informativo, cartazes, circulares internas, flyers e através dos vários grupos de WHATSAPP

Não podemos divulgar externamente os serviços sem inicialmente questionar os internos, dar a conhecer, divulgar porque a imagem de qualquer organização são os próprios colaboradores e clientes que constroem ou debelam, face ao exposto é essencial investir na comunicação interna, no envolvimento de todos, na contribuição individual.



6.2. Comunicação Externa

A comunicação externa, por sua vez, refere-se à forma como a IPSS se relaciona com o público, as entidades parceiras, os financiadores, os órgãos de comunicação social e a comunidade em geral. É através desta que a instituição dá a conhecer os seus serviços, atividades, projetos e resultados, reforçando a sua imagem e credibilidade.



As IPSS devem apostar numa comunicação externa clara, transparente e consistente, utilizando diferentes canais. Uma presença positiva e coerente na esfera pública contribui para a captação de novos utentes, o envolvimento de voluntários e o aumento do apoio financeiro e institucional. Num setor onde a confiança e a transparência são valores centrais, comunicar bem é, sem dúvida, uma forma de cuidar melhor.

A ASCRSPF, mantém atualizado permanente o seu sítio na Internet WWW.ascrspf.org , que permite o cumprimento dos requisitos legais obrigatórios nomeadamente com a publicitação de documentos institucionais: Convocatórias para Assembleia-Geral, Código de Conduta para a Prevenção e combate ao assédio no trabalho, Código de Ética e Boa Conduta, Estatutos, Plano de Atividades, Relatório de Contas, Parecer do Conselho Fiscal, permitindo assim transparência da gestão.

Atribuímos significativa importância às redes sociais, nomeadamente à página do facebook, na medida em que esta ferramenta permite a visualização das atividades realizadas pelos Clientes, em tempo real e de forma imediata pelos seus familiares e amigos.

Capítulo VII – Acordos/ Parcerias

As parcerias constituem um pilar essencial para o sucesso e sustentabilidade das instituições sociais. Numa realidade marcada por desafios complexos e recursos limitados, o trabalho em rede e a cooperação entre diferentes entidades tornam-se fundamentais para garantir respostas mais eficazes, integradas e inovadoras às necessidades da comunidade.

Ao estabelecer parcerias com outras instituições, autarquias, escolas, empresas, associações ou serviços de saúde, as IPSS ampliam a sua capacidade de atuação e enriquecem o seu papel social. Estas colaborações permitem otimizar recursos humanos e materiais, partilhar conhecimentos e boas práticas, e desenvolver projetos conjuntos que promovem o bem-estar e a inclusão das pessoas apoiadas.

As parcerias fortalecem também a ligação da instituição ao território, fomentando um sentido de pertença e de corresponsabilidade social. Através delas, é possível criar sinergias que potenciam o impacto das ações, evitam a duplicação de esforços e promovem uma resposta mais completa e ajustada às reais necessidades da população.

A ASCRSPF, pretende durante o ano de 2026 continuar a investir em parcerias porque reconhece que é investir na coesão social e no futuro das comunidades. Nenhuma instituição atua isoladamente é através da união de esforços e da colaboração que se constroem respostas mais justas, humanas e sustentáveis.

Entidades Parceiras	Designação da Parceria
Instituto da Segurança Social, I.P-Centro Distrital de Coimbra	Assegurar o pagamento pontual e regular das comparticipações financeiras estabelecidas nos Acordos de Cooperação para as respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Creche; Colaborar com a Instituição garantindo-lhe o apoio nos aspetos técnicos ligados ao funcionamento do equipamento ou serviço abrangido por este acordo; Acompanhar e avaliar o funcionamento das respostas sociais, a qualidade dos serviços prestados e o sentido social das respostas desenvolvidas pela Instituição, no respeito pela autonomia da Instituição, uniformizando os respetivos procedimentos e instrumentos de avaliação.

Entidades Parceiras	Designação da Parceria
Câmara Municipal de Coimbra	Utilização de recursos materiais e humanos do município, assim usufruindo de parcerias/projetos do mesmo para o desenvolvimento de algumas atividades de caráter lúdico e cultural da Instituição; Integração na Rede Social, assim como no grupo operativo dos idosos, com objetivo de rentabilizar recursos e sinergias para a realização de atividades <u>No âmbito do Fundo Municipal de Emergência Social:</u> - Transferir para a Instituição as verbas após o envio dos relatórios de execução da despesa; - Colaborar com a entidade no acompanhamento e na atribuição dos apoios aos beneficiários, de modo a contribuir para a eficácia do FMES; -Disponibilizar recursos humanos ao Atendimento Social Integrado para acompanhamento técnico e auxílio á decisão dos apoios a conceder pelas CSF; - Divulgar o FMES junto da Comunidade elemento da Comissão Social da União das Freguesias de Eiras e S. Paulo de Frades, no âmbito da qual foi eleito para o Núcleo Executivo da CSFESPF juntamente com mais parceiros.



Entidades Parceiras	Designação da Parceria
União das Freguesias de Eiras e S. Paulo de Frades	A cooperação entre a Instituição e UFESPF é fundamental para promover as necessidades da Comunidade, nomeadamente no âmbito da Comissão Social de Freguesia; Existe também parceria no sentido de cedência no edifício sede da UFESPF sito na Rua da Junta- S. Paulo de Frades, de salas no R/CH para realização de atividades de formação ou de interesse da Comunidade, e um contrato de Comodato das instalações do primeiro andar do edifício para desenvolvimento da resposta social de Jardim de Infância.
Instituto de Emprego e Formação Profissional- IEFP	Esta parceria pretende permitir usufruir de medidas de contratação, nomeadamente: Contrato de Emprego-Inserção, Medidas Estágios-Emprego, medidas estímulo emprego, Estágios profissionais, ou outros benefícios. Desenvolvimento de ações de formação, que permitam reforçar a qualificação dos funcionários e, pessoas da Comunidade
Direção Geral de Reinserção Social	Encaminhamento de situações referenciadas para cumprimento de trabalho comunitário
“Saúde até Si”	Colaboração com na cedência de instalações para a colheita de análises Clínicas, assim como na divulgação do serviço junto dos nossos Clientes e da Comunidade Local
Centros de saúde	Esta parceria desenvolve-se com os Centros de Saúde de abrangência dos nossos Clientes, existindo sempre uma articulação ao nível do gabinete de Serviço Social, nomeadamente no âmbito de sinalizações/encaminhamentos e com as equipas médicas e de enfermagem.
Escola Superior de Enfermagem de Coimbra	Colaboração na integração de estágios curriculares, estágios de observação de enfermagem e, estudos clínicos com pertinência para Instituição

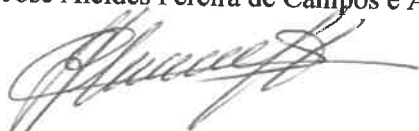
Entidades Parceiras	Designação da Parceria
Escola Superior de Educação de Coimbra	Colaboração na integração de estudantes de Animação Sócio-Cultural, Gerontologia Social, Educação de Infância;
ERSUC, Resíduos Sólidos do Centro S.A	Dinamização e realização de campanhas para a temática da reciclagem e separação de resíduos, junto da população em geral. Este protocolo visa a ASCRSPF como intermediária de transferência de valores entre a Ersuc e possíveis beneficiários.
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física	Promover uma aproximação à vida ativa, desenvolvendo um conjunto de competências e familiarizar o estudante com a realidade do ambiente de trabalho, através da sua participação em diversas atividades desenvolvidas por esta, de acordo com o plano de trabalhos que vier a ser estabelecido no Acordo de Estágio.
Ordem dos Nutricionistas	Proporcionar a integração de estagiário de forma a atribuir um nível de autonomia e responsabilidade consentâneos com os objetivos e propósitos do estágio de acesso à profissão de nutricionista.
Pedalar sem Idade- Associação de apoio à 3ª Idade	Diminuir o isolamento social dos seniores, apoiando e criando condições para recuperarem o contacto com o exterior através de passeios de bicicleta adaptadas (Trishaws) conduzidos por voluntários com formação e treino específico
Mondego Mobility	- Integração de estagiários ao abrigo do Programa ERASMUS +

Handwritten signatures and initials in blue ink.

A DIRECÇÃO

S. Paulo de Frades, 6 de Novembro de 2025

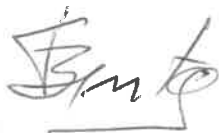
Presidente – José Alcides Pereira de Campos e Abranches



Vice – Presidente – Bruna Irina Campos Marques



Tesoureiro – António Francisco Bento



Secretário – Alberto Alves Adrego



Vogal – Mauro Alexandre Soares Martins





Benigno
per
AB

ORÇAMENTO

2026

ASSOCIAÇÃO SOCIAL, CULTURAL E RECREATIVA DE S. PAULO DE FRADES - ORÇAMENTO 2026

Conta	Descrição	Setembro	Atualizado	2,10%	Conta	Descrição	Setembro	Atualizado	2,10%
31	COMPRAS	58 069,71 €	77 426,28 €	79 050,00 €	71	RENDAS	139 662,48 €	186 216,64 €	190 130,00 €
3121121	BAR		0,00 €	0,00 €	72	PRESTACOS DE SERVIÇOS	139 282,48 €	185 709,97 €	189 610,00 €
3121122	MATERIAL DIDÁTICO	57 986,35 €	77 315,13 €	78 940,00 €	721	ATIVIDADE PRINCIPAL		0,00 €	0,00 €
3121123	GÊNEROS ALIMENTARES	83,36 €	111,15 €	110,00 €	72111	ATI - ACTIVIDADES DE TEMPOS LIVRES		0,00 €	0,00 €
62	OUTROS	55 612,69 €	74 150,25 €	75 700,00 €	72112	APOIO DOMICILIÁRIO	85 512,19 €	114 016,25 €	116 410,00 €
621	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS		0,00 €	0,00 €	72113	CRECHE		0,00 €	0,00 €
622	SUBCONTRATOS	20 995,43 €	27 995,91 €	28 570,00 €	72114	CENTRO DIA	47 557,02 €	63 409,36 €	64 740,00 €
6221	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	3 917,98 €	5 223,97 €	5 330,00 €	72115	OUTROS	6 213,27 €	8 284,36 €	8 460,00 €
6222	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	615,00 €	820,00 €	840,00 €	722	OUTRAS ACTIVIDADES	380,00 €	506,67 €	520,00 €
6223	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	736,33 €	981,77 €	1 000,00 €	7221	BAR		0,00 €	0,00 €
6224	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA	3 320,00 €	4 426,67 €	4 520,00 €	72211	OUTRAS	380,00 €	506,67 €	520,00 €
6225	HONORÁRIOS		0,00 €	0,00 €	72212	VARIÁVEIS NOS INVENTÁRIOS DE PRODUÇÃO			
6226	COMISSÕES	10 904,33 €	14 539,11 €	14 840,00 €	72213	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA ENTIDADE			
6227	SERVIÇOS DE REPARAÇÃO	1 501,79 €	2 002,39 €	2 040,00 €	73	SUBSÍDIOS A EXPLORAÇÃO	289 619,87 €	386 159,83 €	427 170,00 €
623	SERVIÇOS BANCÁRIOS	3 613,23 €	5 212,64 €	5 330,00 €	731	DO ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS		0,00 €	0,00 €
6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE GASTO RÁPIDO	2 736,95 €	3 649,27 €	3 730,00 €	7313	IEFP - ESTÁGIOS E BOLSAS	289 619,87 €	386 159,83 €	427 170,00 €
6232	LIVROS E DOCUMENTAÇÃO TÉCNICA	1 176,28 €	1 568,37 €	1 600,00 €	7314	INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL		0,00 €	0,00 €
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO		0,00 €	0,00 €	73141	ATI - ACTIVIDADES DE TEMPOS LIVRES	33 054,01 €	44 072,01 €	49 950,00 €
6234	ARTIGOS PARA OFERTA		0,00 €	0,00 €	73144	CENTRO DIA	21 191,57 €	28 330,00 €	33 300,00 €
6238	OUTROS	17 366,79 €	23 155,72 €	23 640,00 €	73145	CRECHE	97 872,18 €	130 496,24 €	143 900,00 €
624	ENERGIA E FLUIDOS	7 245,86 €	9 661,15 €	9 860,00 €	73146	SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO		0,00 €	0,00 €
6241	ELECTRICIDADE	8 782,85 €	11 710,47 €	11 960,00 €	732	DE OUTRAS ENTIDADES		0,00 €	0,00 €
6242	COMBUSTÍVEIS	1 338,08 €	1 784,11 €	1 820,00 €	7321	REVERSOES	3 891,16 €	5 010,28 €	5 010,00 €
6243	ÁGUA		0,00 €	0,00 €	7322	RENDIMENTOS SUPLEMENTARES		0,00 €	0,00 €
6248	OUTROS		0,00 €	0,00 €	7323	OUTROS RENDIMENTOS SUPLEMENTARES		0,00 €	0,00 €
625	DELOCALIÇÕES E ESTADAS	13 337,24 €	17 782,99 €	18 160,00 €	7324	RENTAL DE EQUIPAMENTOS		0,00 €	0,00 €
6251	DELOCALIÇÕES E ESTADAS		0,00 €	0,00 €	7325	RENTAL DE EQUIPAMENTOS		0,00 €	0,00 €
6252	TRANSPORTES DE PESSOAL		0,00 €	0,00 €	7326	RENTAL DE EQUIPAMENTOS		0,00 €	0,00 €
6253	TRANSPORTES DE MERCADORIAS		0,00 €	0,00 €	7327	RENTAL DE EQUIPAMENTOS		0,00 €	0,00 €
6258	OUTROS		0,00 €	0,00 €	7328	RENTAL DE EQUIPAMENTOS		0,00 €	0,00 €
626	SERVIÇOS DIVERSOS	13 337,24 €	17 782,99 €	18 160,00 €	7329	RENTAL DE EQUIPAMENTOS		0,00 €	0,00 €
6261	RENDAS E ALUGUEIS		0,00 €	0,00 €	733	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6262	COMUNICAÇÃO	1 782,24 €	2 376,32 €	2 430,00 €	7331	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	3 000,00 €	4 080,00 €	4 080,00 €
6263	SEGUROS	5 645,59 €	7 527,45 €	7 690,00 €	7332	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	891,16 €	1 188,21 €	1 210,00 €
6264	ROYALTIES		0,00 €	0,00 €	7333	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	506,95 €	506,95 €	520,00 €
6265	CONTENCIOSO E NOTARIADO	15,00 €	20,00 €	20,00 €	7334	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	506,95 €	506,95 €	520,00 €
6266	DESPESAS DE REPRESENTAÇÃO		0,00 €	0,00 €	7335	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	506,95 €	506,95 €	520,00 €
6267	LIMPEZA, HIGIENE E CONFORTO		0,00 €	0,00 €	7336	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	506,95 €	506,95 €	520,00 €
6268	OUTROS SERVIÇOS	5 605,08 €	7 473,44 €	7 630,00 €	7337	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	506,95 €	506,95 €	520,00 €
63	GASTOS COM O PESSOAL	287 395,68 €	446 310,97 €	446 310,97 €	7338	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	506,95 €	506,95 €	520,00 €
632	REMUNERAÇÕES DO PESSOAL	229 851,26 €	357 504,00 €	357 500,00 €	7339	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	506,95 €	506,95 €	520,00 €
6321	VENCIAMENTOS	203 091,16 €	306 432,00 €	306 430,00 €	734	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6322	SUBSÍDIO DE ALIMENTAÇÃO		0,00 €	0,00 €	7341	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6323	SUBSÍDIO DE FÉRIAS E SUBSÍDIO DE NATAL	26 350,23 €	51 072,00 €	51 070,00 €	7342	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6324	DIUTURN. / PRÉMIOS / AGONIO FALHAS / ISENÇÃO HORÁRIO	409,87 €	79 723,56 €	79 720,00 €	7343	OUTROS		0,00 €	0,00 €
635	ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES	51 154,45 €	79 723,56 €	79 720,00 €	7344	OUTROS		0,00 €	0,00 €
636	SEGUROS ACIDENTES TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS	5 689,97 €	7 150,08 €	7 150,00 €	7345	OUTROS		0,00 €	0,00 €
637	GASTOS DE ACÇÃO SOCIAL	700,00 €	933,33 €	950,00 €	7346	OUTROS		0,00 €	0,00 €
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL		0,00 €	0,00 €	7347	OUTROS		0,00 €	0,00 €
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO	9 946,69 €	11 803,83 €	11 810,00 €	7348	OUTROS		0,00 €	0,00 €
641	PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO		0,00 €	0,00 €	7349	OUTROS		0,00 €	0,00 €
642	ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS	5 946,63 €	11 803,83 €	11 810,00 €	735	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6422	EDIFÍCIOS E OUTRAS CONSTRUÇÕES	5 568,95 €	8 308,37 €	8 310,00 €	7351	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6423	EQUIPAMENTO BÁSICO	777,70 €	3 495,26 €	3 500,00 €	7352	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6424	EQUIPAMENTO DE TRANSPORTE		0,00 €	0,00 €	7353	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6425	EQUIPAMENTO ADMINISTRATIVO		0,00 €	0,00 €	7354	OUTROS		0,00 €	0,00 €
6427	OUTROS ACTIVOS FIXOS TANGÍVEIS		0,00 €	0,00 €	7355	OUTROS		0,00 €	0,00 €
643	ACTIVOS INTANGÍVEIS		0,00 €	0,00 €	7356	OUTROS		0,00 €	0,00 €
65	PERDAS POR IMPARIDADE		0,00 €	0,00 €	7357	OUTROS		0,00 €	0,00 €
66	PERDAS POR REDUÇÃO DE JUSTO VALOR		0,00 €	0,00 €	7358	OUTROS		0,00 €	0,00 €
67	PROVISÕES DO PERÍODO		0,00 €	0,00 €	7359	OUTROS		0,00 €	0,00 €
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	1 256,15 €	1 674,87 €	1 710,00 €	736	OUTROS		0,00 €	0,00 €
688	OUTROS	1 256,15 €	1 674,87 €	1 710,00 €	7361	OUTROS		0,00 €	0,00 €
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	2 041,90 €	2 722,53 €	2 780,00 €	7362	OUTROS		0,00 €	0,00 €
691	JUROS SUPORTADOS	2 041,90 €	2 722,53 €	2 780,00 €	7363	OUTROS		0,00 €	0,00 €
698	OUTROS GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO		0,00 €	0,00 €	7364	OUTROS		0,00 €	0,00 €

TOTAL DOS GASTOS	410 322,76 €	616 370,00 €
TOTAL DOS RENDIMENTOS	433 680,46 €	628 120,00 €
RESULTADOS	23 357,70 €	11 750,00 €
Meios Livres	29 304,33 €	23 560,00 €

Handwritten signature and initials.



[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

ATIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Fraúes
Plano de Atividades Socioculturais - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Março	Semana de comemoração do XLI Aniversário da Instituição	Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local Quebrar o isolamento social Reviver memórias antigas	Vídeo Convide a todos os antigos clientes / sócios para visitar a instituição Divulgação nas redes sociais	Clientes Familiares de Clientes Sócios Comunidade	Salão Polivalente da Instituição	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes
	XLII Aniversário da Instituição	Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local Quebrar o isolamento Social	Realização de almoço convívio e tarde de animação musical	Comunidade	Salão Polivalente da Instituição	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	
Maio	Dia da Família (15)	Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local	Realização de almoço convívio e tarde de animação musical	Comunidade	Instituição	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes
Abril	Mercadinho de Páscoa	Divulgar os produtos locais Espaço de comércio	Venda de produtos realizados na nossa instituição	Comunidade	Instituição	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes




Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Junho	Festa de São João	Promover o convívio inter-geracional; Permitir um envolvimento da Comunidade Local; Quebrar o Isolamento Social da Comunidade	Apresentação de uma peça de teatro/música pelos Clientes de SAD e CD	Comunidade Clientes Familiares de Clientes	Salão Polivalente da Instituição	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes
	Caminhada da Associação	Permitir um envolvimento da Comunidade Local	Prática de exercício físico	Comunidade	Local a definir	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	
Julho	Convívio de Verão	Promover o convívio entre colegas	Momento de Partilha	Funcionárias da ASCRSPF	Local a definir	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	
Setembro	IX Feira de Almaziva	Promover o intercâmbio institucional; Promover um espaço de convívio entre a Comunidade Divulgar as Associações Locais; Promover o associativismo	Realização de uma feira para as várias associações locais tenham possibilidade de expor os seus produtos artesanais	Comunidade	Largo da Igreja S. Paulo de Frades	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Outubro	Mercadinho de Outono	Divulgar os produtos locais Espaço de comércio	Venda de produtos realizados na nossa instituição	Comunidade	Instituição	Materiais Inerentes á atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes
Dezembro	Mercadinho de Natal	Divulgar os produtos locais Espaço de comércio	Venda de produtos realizados na nossa instituição	Comunidade	Instituição	Materiais Inerentes á atividade		Recursos existentes
	Jantar de Natal	Fortalecer relações inter-pessoais; Estreitar laços de amizade convívio	Realização de um jantar alusivo á época natalícia e, troca de prendas	Funcionárias da ASCRSPF Elementos da Direção	a definir	Materiais Inerentes á atividade		
	Festa de Natal	Promover o convívio inter-geracional; Permitir um envolvimento da Comunidade Local; Quebrar o Isolamento Social da Comunidade	Apresentação de uma peça de teatro/música pelos Clientes de SAD e CD	Salão Polivalente da Instituição	Instituição	Materiais Inerentes á atividade		Recursos existentes

324

(Handwritten signatures and initials)



Handwritten signatures and initials in the top right corner, including a large signature and the letters 'A' and 'B'.

ATIVIDADES

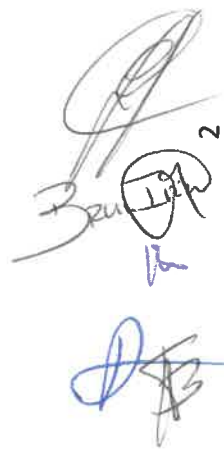
Creche

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Friburgo
 Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Janeiro	Aula de música (1ª quinta feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia.	Creche e Centro de Dia	Salão polivalente - creche	Materiais trazidos pelo professor	Equipa Educativa e professor Música	
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar comgestos diferentes canções.						
	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Saber ouvir uma história						
		Troca de afetos						
	Projeto " Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Projeto Educativo (PE) - Conto em família	Interagir com família em ambiente creche	Leitura de uma história por parte de um familiar na creche.	Creche	Sala de atividades	Livros	Equipa educativa e Família	
		Estimular o gosto pela leitura						
		Saber ouvir uma história						
	PE - O livro do mês	Explorar histórias infantis	Exploração de uma história por parte das salas	Creche	hall da entrada	Livros e recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Estimular o gosto pela leitura	Realização de atividades alusivas à história					
		Expor diferentes interpretações da história	Exposição das atividades realizadas					

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades		Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
							Materiais	Humanos	Financeiros
Janeiro	Dia dos Reis (dia 6)	Promover tradições	Decoração da instituição	Creche	Creche	Instituição ou Rua	Recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Ampliar experiências através de outras realidades							
		Estimular a criatividade e imaginação	Dinâmicas alusivas ao tema						
	Entrega das avaliações	Promover a interação e troca de experiências instituição/família	Reunião individual com os pais para entrega das avaliações 1º semestre	Família	Creche	Creche	Inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Conversa com os pais sobre o desenvolvimento							
Fevereiro	Aula de música (1ª quinta feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia.	Creche e Centro de Dia	Creche	Salão polivalente - creche	Materiais trazidos pelo professor	Equipa Educativa e professor Música	
		Tocar diferentes instrumentos musicais							
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.							
	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Creche	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Saber ouvir uma história							
		Troca de afetos							
	Projeto " Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;							
		Explorar materiais naturais;							



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Fevereiro	Projeto Educativo (PE) - Conto em família	Interagir com família em ambiente creche	Leitura de uma história por parte de um familiar na creche.	Creche	Sala de atividades	Livros	Equipa educativa e Família	
		Estimular o gosto pela leitura						
		Saber ouvir uma história						
	PE - O livro do mês	Explorar histórias infantis	Exploração de uma história por parte das salas	Creche	hall da entrada	Livros e recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Estimular o gosto pela leitura	Realização de atividades alusivas à história					
		Expor diferentes interpretações da história	Exposição das atividades realizadas					
	Carnaval (dia 16)	Reviver tradições	Desfile na instituição	Creche e Idosos do Centro de Dia	Instituição ou Rua	Vestuários	Equipa Educativa	
		Desmistificar os medos infantis						
		Promover o convívio						
	Março	Aula de música (1ª quinta feira do mês)	Vestir disfarces	Disfarces livres	Creche e Idosos do Centro de Dia	Instituição ou Rua	Vestuários	Equipa Educativa
Estabelecer laços com outras gerações								
Tocar diferentes instrumentos musicais								
Aula de música (1ª quinta feira do mês)		Cantar e acompanhar comgestos diferentes canções.	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia.	Creche e Centro de Dia	Salão polivalente - creche	Materiais trazidos pelo professor	Equipa Educativa e professor Música	
		Estabelecer laços com outras gerações						
		Saber ouvir uma história						
Hora do Conto (2ª terça feira do mês)		Troca de afetos	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Março	Projeto " Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Projeto Educativo (PE) - Conto em família	Interagir com família em ambiente creche	Leitura de uma história por parte de um familiar na creche.	Creche	Sala de atividades	Livros	Equipa educativa e Família	
		Estimular o gosto pela leitura						
		Saber ouvir uma história						
	PE - O livro do mês	Explorar histórias infantis	Exploração de uma história por parte das salas	Creche	hall da entrada	Livros e recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Estimular o gosto pela leitura	Realização de atividades alusivas à história					
		Expor diferentes interpretações da história	Exposição das atividades realizadas					
	Dia do Pai (dia 19)	Valorizar laços familiares	Lembrança para o Pai	Creche e Família	a definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Incentivar a participação da família no processo educativo	Dinâmica com os pais no período da tarde					
	Dia da Árvore (dia 21)	Fomentar a observação e curiosidade	Passeio à Mata Nacional do Choupal (todo o dia)	Creche	Choupal	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Interiorizar atitudes de respeito e preservação do meio ambiente						

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Abril	Aula de música (1ª quinta feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia.	Creche e Centro de Dia	Salão polivalente - creche	Materiais trazidos pelo professor	Equipa Educativa e professor Música	
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Saber ouvir uma história						
		Troca de afetos						
	Projeto " Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Projeto Educativo (PE) - Conto em família	Interagir com família em ambiente creche	Leitura de uma história por parte de um familiar na creche.	Creche	Sala de atividades	Livros	Equipa educativa e Família	
		Estimular o gosto pela leitura						
		Saber ouvir uma história						
	PE - O livro do mês	Explorar histórias infantis	Exploração de uma história por parte das salas	Creche	hall da entrada	Livros e recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Estimular o gosto pela leitura	Realização de atividades alusivas à história					
		Expor diferentes interpretações da história	Exposição das atividades realizadas					



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades			Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
			Decoração da Instituição					Materiais	Humanos	Financeiros
Abril	Páscoa (dia 2)	Fomentar o gosto pela cultura e tradições	Elaboração de uma lembrança alusiva ao tema	Confeção de um foliar	Creche e Família	Creche e refeitório	Recursos inerentes à atividade			
		Proporcionar contacto com diferentes ingredientes e sabores								
		Promover o respeito e o gosto pelo livro								
	Dia Internacional do Livro Infantil (dia 10)	Fomentar hábitos de leitura	Apresentação do livro da Professora Inês Graça	Creche	Salão polivalente	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa e Prof. Inês Graça			
		Proporcionar experiências diferentes às crianças								
	Dia da Mãe (dia 30)	Valorizar laços familiares	Lembrança para a mãe	Creche e Família	a definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa			
Incentivar a participação da família no processo educativo		Dinâmica com as mães no período da tarde								
maio	Aula de música (1ª quinta feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia.	Creche e Centro de Dia	Salão polivalente - creche	Materiais trazidos pelo professor	Equipa Educativa e professor Música			
		Tocar diferentes instrumentos musicais								
		Cantar e acompanhar comgestos diferentes canções.								
	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos			
		Saber ouvir uma história								
		Troca de afetos								

3
6

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Maio	Projeto "Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Projeto Educativo (PE) - Conto em família	Interagir com família em ambiente creche	Leitura de uma história por parte de um familiar na creche.	Creche	Sala de atividades	Livros	Equipa educativa e Família	
		Estimular o gosto pela leitura						
		Saber ouvir uma história						
	PE - O livro do mês	Explorar histórias infantis	Exploração de uma história por parte das salas	Creche	hall da entrada	Livros e recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Estimular o gosto pela leitura	Realização de atividades alusivas à história					
		Expor diferentes interpretações da história	Exposição das atividades realizadas					
		Promover a relação entre escola/família	Convívio/almoço partilhado	Comunidade ASCR	a definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
	Dia da Família (dia 15)	Promover a participação dos pais na vida escolar						
Junho	Aula de música (1ª quinta feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia.	Creche e Centro de Dia	Salão polivalente - creche	Materiais trazidos pelo professor	Equipa Educativa e professor Música	
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar comgestos diferentes canções.						
	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Saber ouvir uma história						
		Troca de afetos						




 7

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Junho	Projeto "Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Projeto Educativo (PE) - Conto em família	Interagir com família em ambiente creche	Leitura de uma história por parte de um familiar na creche.	Creche	Sala de atividades	Livros	Equipa educativa e Família	
		Estimular o gosto pela leitura						
		Saber ouvir uma história						
	PE - O livro do mês	Explorar histórias infantis	Exploração de uma história por parte das salas	Creche	hall da entrada	Livros e recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Estimular o gosto pela leitura	Realização de atividades alusivas à história					
		Expor diferentes interpretações da história	Exposição das atividades realizadas					
	Dia da criança (dia 1)	Proporcionar um dia diferente à criança com alegria e brincadeira	Comemoração do dia	Creche	A definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
		Promover a sua interação com a natureza						
	Santos Populares	Celebrar os Santos Populares	Arraial dos Santos Populares com convívio com as famílias e comunidade	Creche e comunidade	Largo da Associação	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
			Marchas					
	Festa Final de Ano (dia 26)	Proporcionar momentos de convívio	Festa Final de Ano	Creche e comunidade	Salão polivalente e	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
		Propiciar momentos de boa disposição e diversão						
		Celebrar o fim do ano letivo						

8

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Fra. s
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
junho	Convívio Final de Ano (dia a definir)	Interagir com os pais e filhos	Convívio nas Torres do Mondego - Praia Fluvial	Creche	Torres do Mondego	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa e Família	
		Brinca no rio						
	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Saber ouvir uma história						
		Troca de afetos						
	Projeto " Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Projeto Educativo (PE) - Conto em família	Interagir com família em ambiente creche	Leitura de uma história por parte de um familiar na creche.	Creche	Sala de atividades	Livros	Equipa educativa e Família	
		Estimular o gosto pela leitura						
		Saber ouvir uma história						
	PE - O livro do mês	Explorar histórias infantis	Exploração de uma história por parte das salas	Creche	hall da entrada	Livros e recursos didáticos	Equipa Educativa	
		Estimular o gosto pela leitura	Realização de atividades alusivas à história					
		Expor diferentes interpretações da história	Exposição das atividades realizadas					
	Entrega de avaliações (29 de junho a 3 julho)	Promover a interação e troca de experiências instituição/família	Entrega das avaliações 2º semestre	Creche	via e-mail	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança						

3
9
B
B

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Francisco
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Julho	Dia dos Avós	promover os laços afetivos entre netos e avós	Realização de uma lembrança para os avós	avós e netos	Instituição	Recursos inerentes às atividades	Equipa Educativa	
		Troca de experiências e saberes entre netos e avós	Dinâmica com os avós					
Agosto	Atividades livres	Passear pelo exterior;	Atividades livres	Creche	Salão e exterior.	Recursos inerente à atividade	Equipa Educativa	
		Brincadeiras livres;						
Setembro	Adaptação	Preparar o novo ano letivo.		Creche	Salas de atividades e Salão	Recursos Inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Criar laços efetivos entre crianças/crianças e crianças/adultos, de modo a que se possam estabelecer regras para que o grupo funcione de modo organizado;	(Re)conhecimento do espaço físico da creche;					
			Dar liberdade de escolha observando as suas atitudes e comportamentos de modo a que a orientação do adulto seja adequada;					
		Fomentar uma boa relação com a família atendendo às suas necessidades e dúvidas;	Decoração e organização dos espaços;					
			Brincadeiras ao ar livre;					
		Aquisição de hábitos (cooperação, arrumação, organização, autonomia e responsabilidade).	Canções simples com mímica, histórias e lengalengas;					
			Manipular e experimentar gradualmente os materiais existentes na sala.					



10

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Setembro	Reunião de Pais	Dar a conhecer o funcionamento da instituição e alterações ao regulamento.	Reunião geral com responsáveis das crianças, educadora e representantes da direção da instituição.	Creche e Familiares.	Salão	Computador, projetor, panfletos.	Equipa Educativa	
			Exploração de imagens, vídeos, ou no exterior o processo da vindima;	Creche e Centro de Dia	Sala de atividades e exterior	Recursos Inerentes à atividade	Equipa Educativa	
	Uvas e Milho	Observar o processo da vindima através de vídeo;	Exploração do milho					
		Explorar as uvas e milho através dos sentidos.	Exploração de uvas.					
	Projeto "Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
Outubro	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Explorar materiais naturais;	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Estabelecer laços com outras gerações						
		Saber ouvir uma história						
	Projeto Educativo "dramatizações"	Troca de afetos	Exploração de diferentes dramatizações	Creche	Instituição	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
		Explorar diferentes formas de dramatização (sombas, dedoches, faz de conta com roupas)						
	Projeto Educativo "Peça de teatro"	assistir a peças de teatro na creche	Assistir a peças de teatro (assim que for possível e sempre que existirem peças adequadas para a idade)	Creche	A definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa e Família	
		Assistir a peças de teatro com os familiares						



11

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Fradinhos
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Outubro	Dia da Música e do idoso	Festejar de forma conjunta o dia da música com os idosos do centro de dia	Festejo do dia com um Baile Intergeneracional	Creche e Idosos do centro de dia	A definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
		Sensibilizar para o afeto e respeito para com os idosos						
	Dia do Animal	Observar e contactar com animais	Demonstração por parte da equipa cinotécnica da GNR (cães)	Creche e Idosos do centro de dia	Insituição	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa e GNR	
		Reconhecer neles diferentes características						
	Feira do Outono	Recolher diferentes alimentos da época	Decoração da banca do outono e venda de produtos	Comunidade	Instituição	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Confecionar (doces, bolachas e compotas)						
		Angariação de dinheiro para a instituição						
	Reunião de Sala	Apresentação do projeto de Sala	Reunião e Interação com os Encarregados de Educação	Familiares	Salas de atividades	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Conversa com os pais sobre as características da faixa etária						
		Contato com hábitos tradicionais	Decoração da instituição	Creche	Salão Polivalente	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
	Dia das Bruxas	Fantasiar	Exploração do alimento- abóbora					
			Celebrar o dia com fantasias					




Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Fradinhos
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Novembro	Projeto "Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Hora do Conto (2ª feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Saber ouvir uma história						
		Troca de afetos						
	Projeto Educativo "dramatizações"	Explorar diferentes formas de dramatização (sombra, dedoches, faz de conta com roupas)	Exploração de diferentes dramatizações	Creche	Instituição	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
	Projeto Educativo "Peça de teatro"	assistir a peças de teatro na creche	Assistir a peças de teatro (assim que for possível e sempre que existirem peças adequadas para a idade)	Creche	A definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa e Família	
		Assistir a peças de teatro com os familiares						
	Dia de São Martinho	Promover a preservação das tradições populares	Decoração da instituição	Creche e Centro de Dia	no exterior	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Realizar o Magusto	Magusto					
	Dia do Pijama (dia 20)	Fomentar juntos da famílias a vertente solidária	Celebração do dia na instituição	Creche	Creche	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
		Proporcionar dia e/ou noite às crianças vestidas de pijama	Noite do pijama na creche					

3
13

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Francisco
Plano de Atividades Socioculturais de Creche - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Dezembro	Projeto " Rua com eles"	Ultrapassar obstáculos;	Ida para o exterior	Creche	Rua	Recursos naturais	Equipa Educativa	
		Brincar na rua;						
		Explorar materiais naturais;						
	Hora do Conto (2ª terça feira do mês)	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história por parte de um idoso a cada sala	Creche e Centro de Dia	Salas de atividades	Livros ou imagens	Equipa Educativa e Idosos	
		Saber ouvir uma história						
		Troca de afetos						
	Projeto Educativo "dramatizações"	Explorar diferentes formas de dramatização (sombra, dedoches, faz de conta com roupas)	Exploração de diferentes dramatizações	Creche	Instituição	Recursos inerentes à atividade	Equipa educativa	
	Projeto Educativo "Peça de teatro"	assistir a peças de teatro na creche	Assistir a peças de teatro (assim que for possível e sempre que existirem peças adequadas para a idade)	Creche	A definir	Recursos inerentes à atividade	Equipa Educativa e Família	
		Assistir a peças de teatro com os familiares						
	Festa de Natal	Pormover a interação creche/família;	Decoração da creche de acordo com o tema;	Creche, família; comunidade; SAD e Centro de Dia.	Salão	Inerentes à atividade	Equipa Educativa	
		Fomentar o respeito pelos costumes e tradições natalícias;	Lanche partilhado com familiares e comunidade;					
		Incentivar a participação das famílias e estabelecer relações de confiança e partilha;	Festa de Natal para a comunidade e família.					


14



[Handwritten signatures and initials in black and blue ink]

ATIVIDADES

Centro de Dia

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Janeiro	Celebração do Dia dos Reis (6)	Expressão plástica	Atividade alusiva ao dia, realização de reis e coroas (trabalhos relacionados ao tema)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	A.A.D. A.S.G. Animadora Educadoras A.A.E	Recursos existentes
		Proporcionar momentos de diversão, estimulação, recriação de tradições e colocar em prática a criatividade						
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas - Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Janeiro	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
Fevereiro	Semana dos Afetos - Celebração do Dia dos Afetos e do Dia do Amor	Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						
		Diálogo sobre o tema do amor e a importância do mesmo	Valorização dos sentimentos e carinho para com o outro	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa Educativa	Recursos existentes
		Elaboração de uma lembrança comemorativa						

(Handwritten signatures and initials)

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Fevereiro	Carnaval (Data a definir)	Desfile de Carnaval Baile de Máscaras	Momento de convívio e diversão	Todas as respostas sociais	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	A.A.D. A.S.G. Animadora Educadoras A.A.E	Recursos existentes
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes


3

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Francisco
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Fevereiro	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
Março	Dia da Mulher (8)	Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.	Momento de partilha e troca de conhecimentos	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
		Importância do papel da mulher na sociedade						
	XLII Aniversário da Instituição	Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local	Realização de almoço convívio e tarde de animação musical	Cientes Familiares de Clientes Sócios Comunidade	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes

(Handwritten signatures and initials)

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Março	Dia do Pai (17)	Elaborar lembranças e proporcionar um momento feliz	Importância do poder da figura paternal	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
	Mudança de Estação do Ano – Primavera	Mudar a decoração da instituição	Relembrar memórias e tradições Momento de expressão plástica	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						

Handwritten signatures and initials:



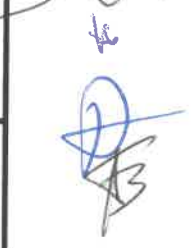
Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Março	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
		Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2ªs feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
	Hora do Conto	Visita dos idosos do centro de dia	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1ª quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Saber ouvir uma história.						
		Estabelecer laços com outras gerações						
	Aula de Música	Tocar diferentes instrumentos musicais	Passeio pela cidade de Coimbra	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções. Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						
	Mercado Municipal D. Pedro V	Promover o convívio Relembrar costumes						

 6

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Abril	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o lazer saudável						
	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Estimular o bem-estar físico, psíquico e social	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
		Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.						
	Pedalar sem Idade		Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						


Bretanha 7


Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Abril	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1ª quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						
	Comboio Turístico	Promover o convívio Relembrar costumes	Passeio pela cidade de Coimbra em comboio turístico	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora A.A.D. A.S.G.	Recursos existentes
	Dia Mundial da Atividade Física (6)	Elaboração de uma aula de ginástica	Promover momentos de relaxamento Sensibilizar para a importância da atividade física	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica	Recursos existentes
	Semana da Celebração da Páscoa	Momento Religioso	Missa	Todas as Respostas Sociais	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Padre da Aldeira	Recursos existentes



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Abril	Dia da Liberdade (25)	Trabalhos de expressão plástica	Relembrar vivências e experiências de cada um Perceber a importância do 25 de Abril	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
		Elaboração de trabalhos de expressão plástica sobre as profissões	Redescobrir Profissões	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável Estimular o bem-estar físico, psíquico e social	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
Maio	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						


9


Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Maio	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2ªs feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1ª quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
	Dia da Mãe	Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.	Momento de Partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
		Celebrar o dia comemorativo recebendo mensagens dos filhos (as)						



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Maio	Dia de Nossa Senhora de Fátima (13)	Rezar o terço Ouvir as celebrações Passeio a Fátima	Momento Religioso	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora A.A.D. A.S.G.	Recursos existentes
	Dia da Espiga (13)	Caminhada afim de apanhar flores para posteriormente se criar um ramo e dar a conhecer ou relembrar o significado de cada flor	Relembrar tradições Momento de caminhada Fomentar a cultura geral	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
	São Marcos na quinta-feira da Ascensão	Passeio a São Marcos	Momento de lazer e descontração	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora A.A.D. A.S.G.	Recursos existentes
	Dia da Família (15)	Reforçar a mensagem sobre união, amor e respeito	Diálogo para sensibilizar	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes



11

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Junho	Dia da Criança (1)	Elaborar no salão vários cantinhos com imensos jogos que se faziam antigamente para as crianças se juntarem aos idosos	Promover convívio intrageracional	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
	Dia do Piquenique (18)	Realizar um piquenique	Passeio ao Luso e Bussaco	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Festa Final de Ano	Proporcionar momentos de convívio	Promover o convívio interpessoal Favorecer as relações	Todas as Respostas Sociais	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Propiciar momentos de boa disposição e diversão						
		Proporcionar momentos que marquem com alegria o fim de						
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						


B. R. 12


Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Junho	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas - Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						


13


Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Fátima
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Julho	Feriado Municipal comemoração (Semana 2-5)	Diálogo acerca do dia em questão Visita à Rainha Santa	Desenvolvimento de capacidades e competências Momento de lazer Promover momentos de lazer	Idosos	Confraria da Rainha Santa Isabel	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Dia dos Avós (26)	Celebração do Dia dos Avós Realização de videochamadas com os familiares (netos)	Promover convívio intergeracional Proporcionar momentos com familiares	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Passeio ao Luso e Bussaco	Momentos de convívio e lazer	Visitar o Museu Militar	Idosos	Luso	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Passeio no Pantufas	Passeio pela Cidade de Coimbra no autocarro Pantufas		Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes

30/07/2025
14



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Julho	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
		Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
	Hora do Conto	Saber ouvir uma história.						


15

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Freguesias
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Julho	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1ª quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						
Julho Agosto Setembro	Época Balnear	Realização de trabalhos manuais respetivos à estação do ano a iniciar-se	Promover momentos recreativos e de lazer Desenvolver atividades diferenciadas	Idosos	Vários Locais - Figueira da Foz - Mira - Tentúgal - Rebolim	—	Animadora Equipa	Recursos existentes
		Visitas a praias Romaria de São Tomé						
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						

3
16
16

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Julho Agosto Setembro	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
		Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
	Aula de Música	Visita dos idosos do centro de dia	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Saber ouvir uma história.						
		Estabelecer laços com outras gerações						
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Setembro	Vindimas (dia a definir)	Elaboração de trabalhos plásticos alusivos ao tema	Estimulação cognitiva Promover motricidade fina	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Dia Internacional da Alfabetização (8)	Criação de cadernos de alfabetização para estimular os utentes analfabetos	Favorecer aos utentes momento de benefício próprio de palavras básicas (nome, localidade, naturalidade, etc...)	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Dia da Doença de Alzheimer (21)	Sensibilização para primeiros sintomas	Momento de sensibilização	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Setembro	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas - Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Outubro	Dia Internacional da Música (1)	Criação de um momento de convívio intergeracional, cantando músicas infantis e antigas	Promover convívio entre gerações Momento de lazer	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Dia da Alimentação (16)	Sessão de consolidação sobre como ter uma boa alimentação	Alertar para possíveis cuidados a ter	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Celebração do Pão de Deus (31)	As crianças e os idosos unem-se para fazer pão de abóbora, de modo a recriar a tradição do pão de Deus	Momento de Culinária	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Outubro	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Novembro	Homenagem aos Finados	Deslocação até aos cemitérios mais próximos para os utentes homenagearem os seus familiares bem como antigos amigos e conhecidos	Promover o culto da saúde dos entes queridos e de Clientes falecidos da Instituição	Idosos	Cemitério de São Paulo de Frades Cemitério de Eiras Cemitério do Dianteiro		Animadora	
	Dia de São Martinho (11)	Idosos e crianças juntam-se para comemorar tradições – fogueira para assar castanhas Realiza-se um lanche de convívio	Reviver tradições de modo a estimular a memória	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Associação Social Cultural e Recreativa de São Paulo de Frades	Castanhas	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Dia do Pijama (20)	Todos levam vestido o pijama e realiza-se uma sessão fotográfica com cenário respetivo ao tema	Proporcionar momentos de lazer e diversão	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Associação Social Cultural e Recreativa de São Paulo de Frades	Pijama	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável Estimular o bem-estar físico, psíquico e social	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes

22

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Novembro	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						

Brutinho
3
12
AB

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Dezembro	Dia a definir	Passeio para observar a decoração da época natalícia	Proporcionar momentos de diversão e lazer entre os Clientes	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Festa de Natal (dia a definir)	Apresentação de uma atividade com a participação dos Clientes de Centro de Dia e Creche, alusiva à época a celebrar Lanche partilhado	Fomentar momentos de partilha e interação entre Clientes, crianças e familiares	Todas as Respostas Sociais	Associação Social Cultural e Recreativa de São Paulo de Frades	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Presépios	Visita a vários presépios	Proporcionar momentos de lazer	Idosos	Penela	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Aula de Ginástica Sénior (Todas as Segundas e Quintas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos	Salão Polivalente	Materiais Inerentes à atividade	Animadora Professora de Ginástica	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						


24



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Centro de Dia - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Dezembro	Aula de Ginástica (Todas as Terças e Sextas -Feiras)	Promover o lazer saudável	Momento de prática de exercício físico e de partilha	Idosos População da Freguesia	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Professor de Ginástica da União de Freguesias Eiras e São Paulo de Frades	Recursos existentes
		Estimular o bem-estar físico, psíquico e social						
		Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local.						
	Pedalar sem Idade	Combater a solidão e o isolamento não desejados de seniores e pessoas com mobilidade reduzida.	Passeios regulares nos trishaws	Idosos	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Voluntários	Recursos existentes
	Hora do Conto	Estabelecer laços com outras gerações	Leitura de uma história do por parte dos idosos do Centro de Dia (todas as 2 ^{as} feiras do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Sala de Atividades	Livros ou imagens ilustradas	Animadora Equipa Educativa Idosos	Recursos existentes
		Visita dos idosos do centro de dia						
		Saber ouvir uma história.						
	Aula de Música	Estabelecer laços com outras gerações	Aula de expressão musical em conjunto com creche e centro de dia (1 ^a quinta feira do mês)	Atividade Intergeracional: - Idosos - Crianças	Salão Polivalente	Materiais diversos trazidos pelo professor	Animadora Equipa Educativa Professor Roberto	Recursos existentes
		Tocar diferentes instrumentos musicais						
		Cantar e acompanhar com gestos diferentes canções.						
		Conversar com os pais sobre o desenvolvimento da criança.						

[Handwritten signature]
25



[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

ATIVIDADES

SAD

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Fráguas
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Janeiro	Celebração do Dia dos Reis (6)	Atividade alusiva ao dia, enviar cântico das janeiras em folheto	Proporcionar momentos de diversão, estimulação e recreação de tradições	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
	Semana dos Afetos - Celebração do Dia dos Afetos e do Dia do Amor	Elaboração de uma lembrança comemorativa Diálogo para explorar o tema do amor e relembra momentos felizes	Enfatizar os sentimentos Valorização dos sentimentos e carinho para com o outro	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes
Fevereiro	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes à atividade	Animadora	Recursos existentes

Paulina

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Flores
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Fevereiro	Carnaval (data a definir)	Baile de Máscaras	Momento de convívio e diversão	Serviço de Apoio Domiciliário	Local a Definir	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
Março	Dia da Mulher (8)	Envio de lembrança realizada pelos utentes do centro de dia (bolachas, bombons, etc...)	Momento de Partilha	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	XLII Aniversário da Instituição	Promover o convívio e o envolvimento da Comunidade Local Quebrar o isolamento Social	Realização de almoço convívio e tarde de animação musical	Clientes Familiares de Clientes Sócios Comunidade	Salão Polivalente da Instituição	Materiais Inerentes á atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes
	Dia do Pai (19)	Elaborar lembranças e proporcionar um momento feliz	Salientar as emoções	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes

2

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Abril	Passeio em Comboio Turístico	Promover o convívio Relembrar costumes	Passeio pela cidade de Coimbra em comboio	Serviço de Apoio Domiciliário	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Celebração da Páscoa	Momento Religioso	Missa	Serviço de Apoio Domiciliário	Salão Polivalente da Instituição	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Dia da Liberdade (25)	Trabalhos de expressão plástica, comemorando o Feriado	Realização de almoço convívio e tarde de animação musical	Relembrar vivências e experiências de cada um Perceber a importância do 25 de Abril	Salão Polivalente da Instituição	Materiais Inerentes á atividade	Funcionárias da ASCRSPF	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
Maio	Dia da Mãe	Elaborar lembranças e proporcionar um momento feliz	Salientar as emoções	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes

[Handwritten signatures and initials]

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Maio	Dia de Nossa Senhora de Fátima (13)	Passeio a Fátima	Momento Religioso	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Dia da Espiga (13)	Relembrar o significado de cada flor	Relembrar as tradições e fomentar a cultura	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Dia da Família (15)	Reforçar a mensagem sobre união, amor e respeito	Realçar a importância do apoio familiar	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	São Marcos – quinta feira da Ascensão	Passeio a São Marcos	Momento de lazer e descontração	Serviço de Apoio Domiciliário	São Marcos	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes

(Handwritten signatures and initials)

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Junho	Dia do Piquenique (18)	Realizar um piquenique	Proporcionar momentos de convívio fora do contexto da sala de refeições	Serviço de Apoio Domiciliário	Local a Definir	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Festa Final de Ano	Assistir á apresentação de uma peça de teatro / música pelos Clientes de Centro de Dia e Creche	Promover o convívio interpessoal Favorecer as relações	Todas as Respostas Sociais	Salão Polivalente	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
Julho	Feriado Municipal comemoração (4)	Trabalho relacionado com o dia em questão Visita à Rainha Santa	Desenvolvimento de capacidades e competências Momento de lazer	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes

[Assinatura]
5

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Julho	Dia dos Avós (26)	Celebração do Dia dos Avós	Promover a afetividade através da receção de uma lembrança	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Passeio no Pantufas	Passeio pela Cidade de Coimbra no autocarro Pantufas	Momento de lazer e descoberta	Serviço de Apoio Domiciliário	Cidade de Coimbra	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Passeio ao Luso e Bussaco	Momento de convívio e lazer	Lazer	Serviço de Apoio Domiciliário	Luso	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
Julho Agosto Setembro	Época banear	Realização de trabalhos manuais respetivos à estação do ano a iniciar-se Visitas a praias	Desenvolver atividades diferenciadas Desenvolver competências	Serviço de Apoio Domiciliário	Figueira da Foz Mira Tocha Rebolim	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Setembro	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
Outubro	Dia Internacional do Idoso (1)	Realização de marmelada Lembrança para os Clientes	Promover convívio entre gerações Estimulação sensorial	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
Novembro	Dia de São Martinho (11)	Realização de um magusto	Reviver tradições de modo a estimular a memória	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes

Brumelina

Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades
Plano de Atividades Socioculturais de Serviço de Apoio Domiciliário - 2026

Mês	Tema	Objetivos Específicos	Descrição da Atividade	Destinatários	Local	Recursos Envolvidos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Dezembro	Festa de Natal (dia a definir)	Assistir á apresentação de uma atividade pelos Clientes de Creche e Centro de Dia Lanche partilhado	Fomentar momentos de partilha e interação entre Clientes, crianças e familiares	Todas as Respostas Sociais	Associação Social Cultural e Recreativa de São Paulo de Frades	Materiais Inerentes á atividade	Animadora Equipa	Recursos existentes
	Presépios	Visita a vários presépios	Proporcionar momentos de lazer	Todas as Respostas Sociais	Bombeiros de Coimbra Penela	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes
	Envio de atividades plásticas e cognitivas	Realização de atividades	Estimulação	Serviço de Apoio Domiciliário	Casa	Materiais Inerentes á atividade	Animadora	Recursos existentes

Handwritten signatures and initials:



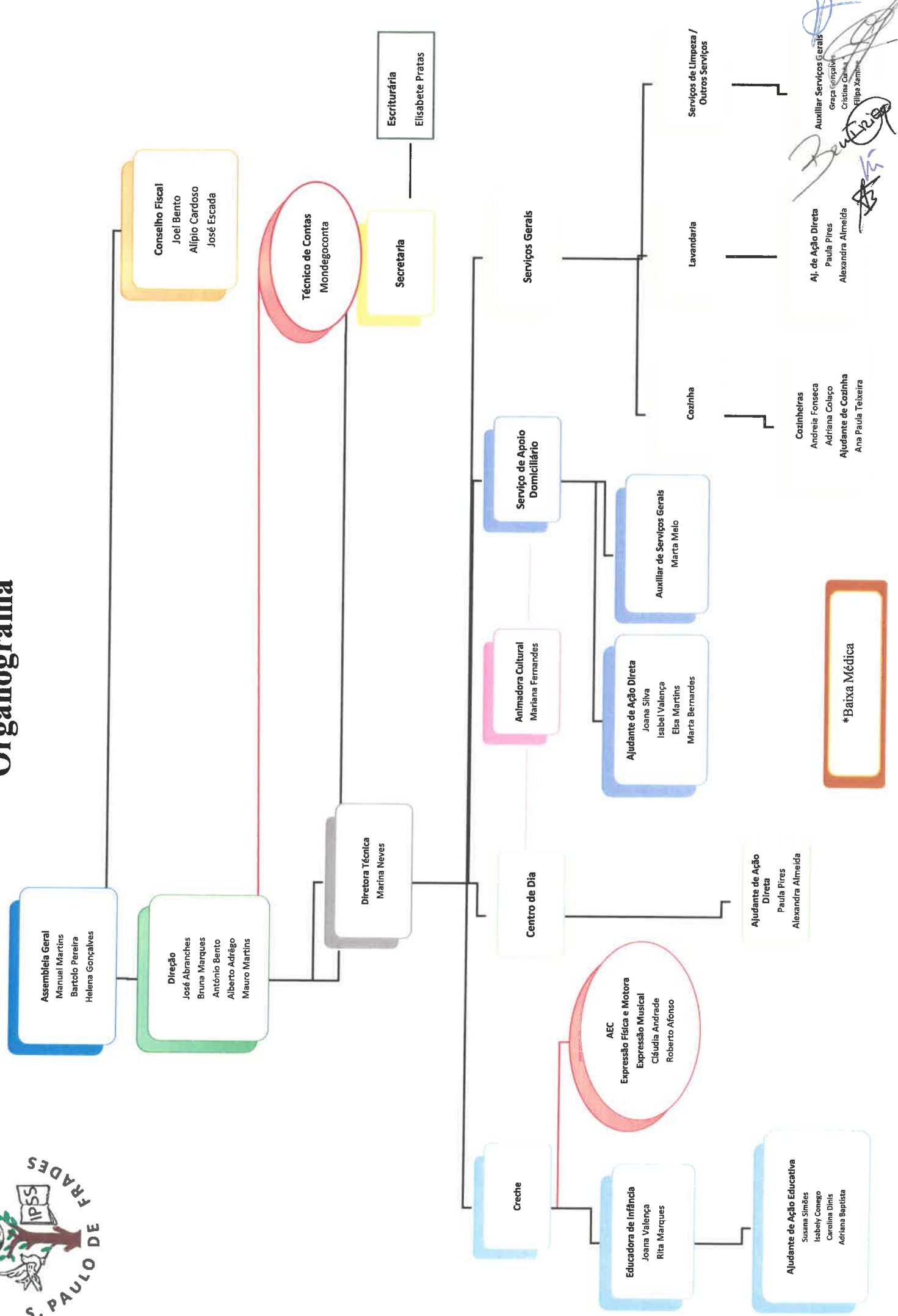



Beune Tunes
14
B

ORGANOGRAMA

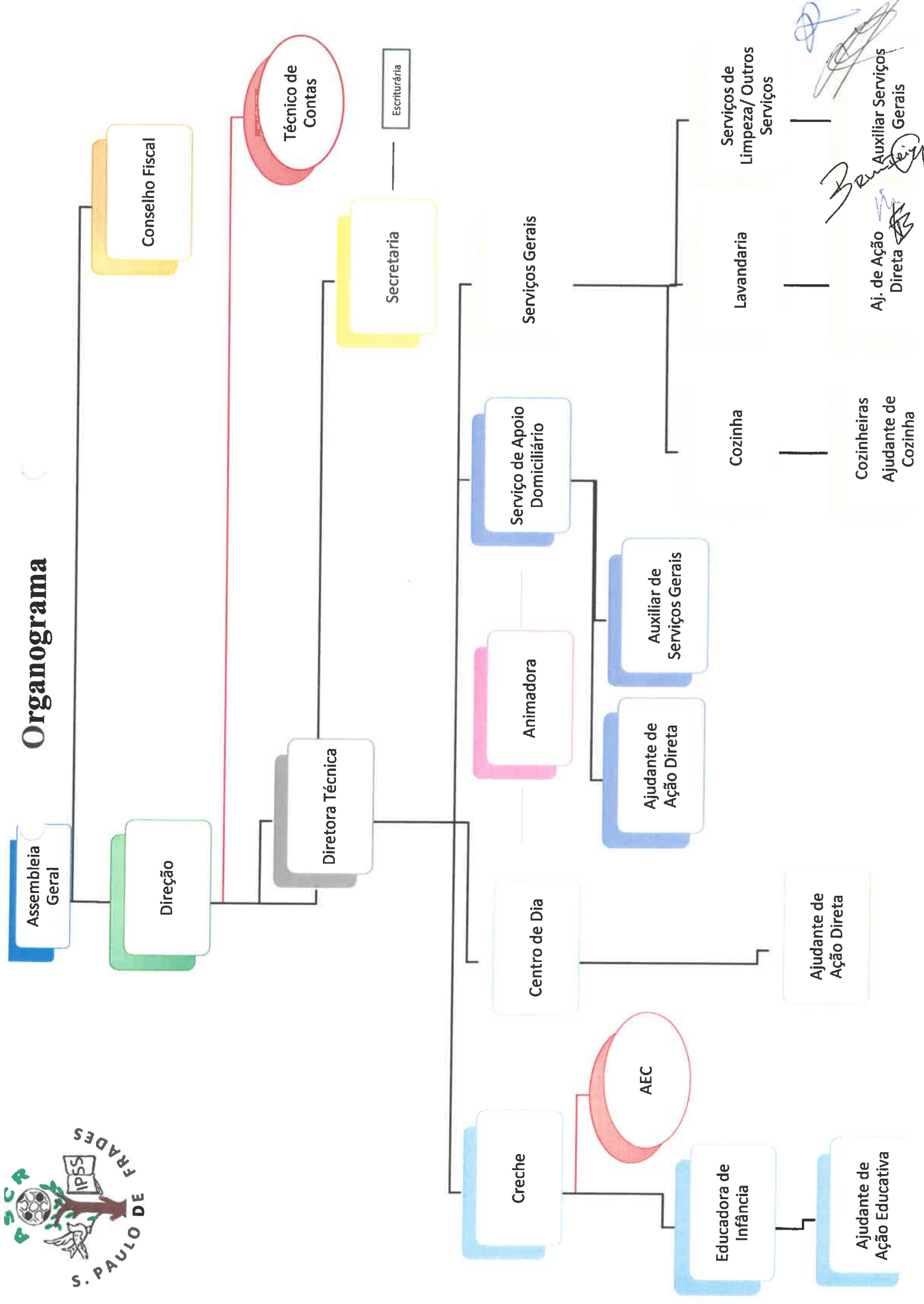


Organograma





Organograma



Associação Social Cultural e Recreativa de S. Paulo de Frades

PARECER DO CONSELHO FISCAL

Senhores Associados:

Nos termos estatutários, fizemos a análise e verificação da documentação apresentada pela Direção, relativa ao orçamento e plano de atividades para o ano de 2026.

Foram pedidas à Direção, as explicações que foram consideradas indispensáveis ao exercício das nossas funções.

O Conselho Fiscal, apreciou o orçamento e plano de atividades para o ano de 2026, e concluiu que os mesmos satisfazem os requisitos legais.

Nestes termos, somos de parecer:

- 1) Orçamento e plano de atividades para o ano de 2026, estão em condições de serem aprovados pela Assembleia Geral;

S. Paulo de Frades, 5 de novembro de 2025

O Conselho Fiscal

Presidente

Joel Filipe Martins Bento

Vogal

Adriano António

Vogal

foré Luis Freada da Costa