

Programa de Ação e Orçamento 2026

25 de novembro de 2025

Centro Paroquial de Solidariedade Social Ventosa do Bairro



[Handwritten signature]



3_PG01
 SÃO: 0
 ra. Sónia Semedo

ÍNDICE

1 - INTRODUÇÃO	1
Missão, Visão e valores	1
2 - ENQUADRAMENTO GERAL	1
Respostas sociais	1
Frota automóvel	2
Recursos humanos	2
Trabalhadores externos	2
Liga de amigos	2
3 - PROGRAMA DE AÇÃO	3
Eixo 1 - Investimentos	3
Eixo 2 - Recursos físicos e logísticos	3
Eixo 3 - Recursos humanos	3
Eixo 4 - Formação profissional e outros	4
Eixo 5 - Frota automóvel	4
Eixo 6 - Área social	4
Eixo 7 - Outros apoios sociais	4
Eixo 8 - Prestação de serviços	5
Eixo 9 - Informação, comunicação e representação	5
Eixo 10 - Liga de amigos	6
Eixo 11 - Candidaturas	6
Eixo 12 - Financeiro	6
4 - PLANO DE ATIVIDADES 2026	7
5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS	12

ENQUADRAMENTO GERAL

O Centro Paroquial de Solidariedade Social de Ventosa do Bairro, a par do seu papel fulcral de acompanhamento das famílias, tem vindo a desenvolver um trabalho de proximidade com as famílias de Ventosa do Bairro e a trabalhar em conjunto com as entidades locais para a melhoria da qualidade de vida das famílias e a promoção da participação cidadã na comunidade. Para se manter no terreno presente, a atividade de formação de recursos humanos é uma prioridade.

Comunidade de Ventosa do Bairro, Rua do Chão 100, 4700-100 Ventosa do Bairro, Vila Verde.

Centro de Apoio Familiar e Criança - Rua da Fátima, 100, 4700-100 Ventosa do Bairro, Vila Verde.

Escolas - Avenida Padre Vitorino, 100, Ventosa do Bairro, Vila Verde.

Respostas sociais

Tempo disponível a 31 de outubro de 2025

Respostas Sociais	Projetos	Atividades de	Candidaturas	Projetos de
.....

1. INTRODUÇÃO

Em cumprimento das disposições legais e estatutárias, a Direção do Centro Paroquial de Solidariedade Social de Ventosa do Bairro submete, para apreciação, o Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2026.

A finalidade deste documento é apresentar as ideias e ações que orientarão a atividade do Centro Paroquial durante o ano de 2026.

Tendo em conta a recessão económica que o país atravessa — situação que nos tem vindo a afetar de diversas formas e à qual esta Instituição não é alheia — foi necessário, uma vez mais, redobrar o cuidado na elaboração do presente Programa de Ação e Orçamento.

Estamos convictos de que se conseguiu elaborar um documento equilibrado, com investimentos devidamente fundamentados, que refletem simultaneamente a sua necessidade, a prudência e o bom senso que sempre pautam a atuação desta Instituição.

A nossa Missão

Prestar um serviço de apoio à terceira idade, que prime pela mudança e pela qualidade, garantindo, na prestação dos cuidados básicos, o respeito pela dignidade pelo idoso, reconhecendo-lhe o direito à plena cidadania, à independência e privacidade, proporcionando condições que potenciem a sua inclusão.

A nossa Visão para o futuro

Ser uma instituição de referência, reconhecida pela qualidade dos seus serviços, baseada no trabalho de equipa e numa gestão sustentável, orientada para a inclusão social, consolidando as respostas sociais, tratando, sempre de uma forma proativa as necessidades emergentes da comunidade sénior.

Os nossos Valores:

- Bom relacionamento institucional;
- Dedicção;
- Diálogo;
- Ética;
- Eficácia;
- Eficiência;
- Honestidade;
- Inovação;
- Profissionalismo e Rigor;
- Respeito pelos Direitos Humanos;
- Responsabilidade Social;
- Solidariedade e Sustentabilidade.

2 – ENQUADRAMENTO GERAL

O Centro Paroquial de Solidariedade Social de Ventosa do Bairro, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, com sede na Rua da Fonte Velha, nº 3 – 3050-566, lugar de Ventosa do Bairro, da União das Freguesias da Mealhada, Ventosa do Bairro e Antes, que se encontra atualmente em fase de ampliação e remodelação das instalações.

Face ao exposto, no momento presente, a atividade da Instituição decorre em três locais distintos, estes:

- Centro de Dia e Serviços Administrativos – Rua do Chorão S/N, Horta (3780-542);
- Serviço de Apoio Domiciliário e Cozinha – Rua da Fonte Velha, nº 5, Ventosa do Bairro (3050-566);
- Economato – Rua da Fonte Velha S/N, Ventosa do Bairro (3050-566).

Respostas sociais

Situação reportada a 31 de Outubro do ano 2025

Respostas sociais	População-alvo	Acordos de cooperação Celebrados	Capacidade e número de utentes abrangidos	Período de funcionamento

Centro de Dia	Idosa	Sim	Capacidade - 40 Acordo - 28	Diariamente com exceção: Dia de Natal e Dia de Páscoa
Serviço de Apoio Domiciliário	Idosa	Sim	Capacidade - 36 Acordo - 28	Diariamente com exceção: Dia de Natal e Dia de Páscoa

[Handwritten signatures and initials]

Frota automóvel

Situação reportada a 31 de Outubro do ano 2025

Número de viaturas	Marca	Ano da viatura	Número de Quilómetros	Número de lugares da viatura
1	Citroen	2003	330 440 Km	2
1	Citroen	2004	267 844 Km	2
1	Nissan	2005	165 975 Km	16
1	Toyota	2006	143 381 Km	9
1	Peugeot	2014	204 235 Km	3
1	Peugeot	2017	102 820 Km	9
1	Renault	2022	18 948 Km	2
Total = 7 viaturas				Total lugares = 43

Recursos humanos

Situação reportada a 31 de Outubro do ano 2025

Número de trabalhadores	Categoria profissional	Vínculo contratual
1	Diretora técnica	Contrato sem termo
1	Animadora sociocultural	Contrato sem termo
1	Escriturária 2ª	Contrato sem termo
3	Ajudantes de ação direta de 1ª	Contrato sem termo
1	Ajudantes de ação direta de 2ª	Contrato sem termo
6	Ajudantes de ação direta de 3ª	Contrato sem termo
1	Cozinheira de 1ª	Contrato sem termo
1	Cozinheira de 3ª	Contrato sem termo
1	Ajudante de cozinha	Contrato sem termo
4	Auxiliar de serviços gerais	Contrato sem termo
Total = 20		

Trabalhadores externos

Situação reportada a 31 de Outubro do ano 2025

Identificação do prestador de serviço	Tipo de serviço prestado	Duração do serviço
Open Limits	Assistência a nível de software e informática	Avença anual
João Gaudêncio	C.C. – Contabilista Certificado Serviços de contabilidade – T.O.C.	Avença mensal
Professor Simão	Aulas de ginástica de manutenção sénior	Avença mensal

Liga de Amigos

Situação reportada a 31 de Outubro do ano 2025

Número total de amigos = 14	Valor do donativo mensal = 2,50€ para o amigo em geral
-----------------------------	--

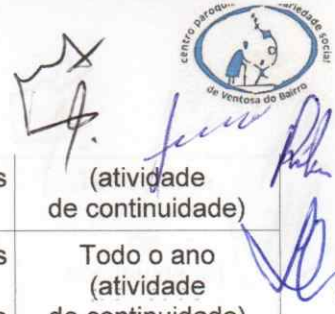
3 – PROGRAMA DE AÇÃO



[Handwritten signatures and initials]

O programa de ação do Centro Paroquial de Solidariedade Social de Ventosa do Bairro, vai assentar em 12 eixos principais, assinalados na tabela seguinte:

EIXOS	AÇÃO	OBJETIVO GERAL	DEFINIÇÃO TEMPORAL
EIXO 1 INVESTIMENTOS	Remodelação, requalificação e melhoramento das Instalações do Centro Paroquial	Melhoramento das Instalações do Centro Paroquial de Solidariedade Social de Ventosa do Bairro, promovendo um maior conforto aos utentes.	Duração da obra de remodelação e ampliação do CPSSVB
EIXO 2 RECURSOS FÍSICOS E LOGÍSTICOS	Manutenção e conservação das infraestruturas e equipamentos	Manter as condições de conforto, higiene e segurança dos edifícios e da zona exterior envolvente ao Centro Paroquial. Manter o normal funcionamento dos equipamentos.	Sempre que se justificar
EIXO 3 RECURSOS HUMANOS	Manter ou assegurar o quadro de pessoal necessário a uma boa prestação de serviços nas respostas sociais e a toda a atividade do Centro Paroquial	Gerir o quadro de pessoal com rigor de forma a reduzir custos tendo em vista a sustentabilidade do Centro Paroquial. Garantir que o quadro de pessoal seja suficiente para assegurar os serviços dos utentes. Garantir que o quadro de pessoal, e sua afetação, está de acordo com o Acordo de Cooperação com a Segurança Social.	Sempre que se justificar
	Higiene, Segurança e saúde no Trabalho	Salvaguardar as condições de saúde e segurança dos trabalhadores, com vista à redução das doenças profissionais e outros problemas. Dar cumprimento ao normativo legal.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Manual de acolhimento de trabalhadores	Implementar manual facilitador de inclusão de novos trabalhadores e fornecer informação adequada e recente a todas as outras.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Manual de procedimentos	Implementar condutas e procedimentos corretos nas atividades do dia a dia do Centro Paroquial em todos os seus setores.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Caixa de sugestões e reclamações para trabalhadores, familiares e utentes, disponível no hall de entrada do Centro Paroquial.	Possibilitar a partilha de opiniões e um crescer de espírito de equipa salutar e construtivo.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Reuniões de trabalho	Marcação de reuniões periódicas de trabalho entre: A diretora técnica e os trabalhadores; A equipa de trabalho e a Direção; A Diretora Técnica e a Direção.	1 vez/mês 1 vez por semestre Sempre que necessário
	Fardamento	Fornecer fardamento e instruir quanto às	Todo o ano



	Fardamento e equipamentos	regras de manutenção e conservação dos mesmos	(atividade de continuidade)
EIXO 4 FORMAÇÃO PROFISSIONAL	Dar cumprimento ao normativo legal em relação à formação dos trabalhadores	Fazer levantamento das necessidades formativas da equipa de trabalho. Realizar ações de formação de acordo com as necessidades dos trabalhadores e seus postos de trabalho	Todo o ano (atividade de continuidade)
EIXO 5 FROTA AUTOMÓVEL	Manutenção, conservação e reparação das viaturas de transporte - de transporte diário dos utentes e outros serviços e as viaturas do transporte de refeições e da equipa do SAD.	Garantir as condições de segurança e conforto dos utentes e trabalhadores.	Todo o ano (atividade de continuidade)
EIXO 6 ÁREA SOCIAL	Acordos de cooperação; Revisão - Centro de Dia	Instituto da Segurança Social: A Direção do Centro Paroquial, vai dar continuidade aos esforços de revisão do acordo para o número de utentes anteriormente previsto em acordo de cooperação.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Acordos de cooperação; Revisão - Serviço de Apoio Domiciliário	Instituto da Segurança Social: A Direção do Centro Paroquial, vai dar continuidade aos esforços de revisão do acordo para o serviço de apoio domiciliário, dando ênfase à nova tabela de número de serviços prestados e de comparticipação de S.A.D.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Prestação de serviços; Centro de Dia	A Direção do Centro Paroquial vai apostar na melhoria da qualidade dos serviços prestados.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Prestação de serviços; Serviço de Apoio Domiciliário	A Direção do Centro Paroquial vai apostar na melhoria da qualidade dos serviços prestados.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Voluntariado (criação de grupo de voluntários)	A Direção do Centro Paroquial vai apostar no aumento da colaboração de voluntários nas mais diversas áreas do Centro Paroquial, de forma a contribuir com o seu saber fazer para a abertura da instituição à comunidade e a um maior dinamismo e partilha entre os intervenientes. Dar continuidade à mobilização e colaboração de voluntários.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Implementação de registos	Dar continuidade aos registos implementados nas respostas sociais.	Todo o ano (atividade de continuidade)
EIXO 7 OUTROS APOIOS SOCIAIS	Apoio social sénior	Fazer levantamento das mais diversas necessidades a nível local, avaliar a possibilidade de ajuda nas causas e nos casos identificadas com maior relevância e prioridade.	Sempre que se justificar



[Handwritten signatures and initials]

PG01
AO: 0
Sónia Semedo

EIXO 8 PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS	Empresas fornecedoras: - Géneros alimentares, - Consumíveis diversos, - Produtos de higiene, - Produtos de limpeza e desinfestação, - Medicina no Trabalho – HST, - Manutenção de extintores, - Medidas de autoproteção, - Fornecedores diversos, -Avenças com oficinas, empresas de reparações diversas, entre outras.	Procura ativa e constante da melhor relação qualidade/preço. Maior controlo e rigor em relação aos custos/despesas.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Inquérito aos fornecedores	Dar cumprimento à obrigatoriedade das fichas técnicas de todos os produtos, manter os dossiers de fornecedores atualizados e implementar a obrigatoriedade do preenchimento do inquérito anual.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Mediação de seguros	Procura ativa e constante da melhor relação melhores condições/melhor preço.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	Economato	Dar continuidade aos registos implementados de forma a assegurar um controlo rigoroso dos consumos diários e dos custos do economato.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	H.A.C.C.P. (Análise de perigos e pontos críticos de controlo)	Manter o sistema de H.A.C.C.P., preferencialmente no setor da cozinha.	Todo o ano (atividade de continuidade)
	EIXO 9 INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E REPRESENTAÇÃO	Relações institucionais	Dar continuidade às relações institucionais estabelecidas e se possível estabelecer novas.
Protocolos		Dar continuidade aos protocolos estabelecidos e se possível estabelecer novos.	Todo o ano (atividade de continuidade)
Parcerias		Dar continuidade às parcerias estabelecidas e se possível estabelecer novas.	Todo o ano (atividade de continuidade)
Representatividade		O Centro Paroquial far-se-á representar sempre que oportuno para a sua vida institucional.	Todo o ano (atividade de continuidade)
Comunicação e imagem Site Institucional e Facebook		Dar continuidade ao site Institucional e ao Facebook, tornando-o mais interativo.	Todo o ano (atividade de continuidade)
Rede de telecomunicações:		Procura ativa e constante da melhor relação qualidade/preço.	Todo o ano (atividade de continuidade)



	telefone fixo, telefone móvel e serviço de internet		de continuidade)	
EIXO 10 LIGA DE AMIGOS	Campanha de angariação de novos amigos	Aumentar o número de amigos do Centro Paroquial.	Todo o ano (atividade de continuidade)	
	Aumentar o valor do donativo do amigo	Aumentar as receitas provenientes da Liga de Amigos.	Todo o ano (atividade de continuidade)	
EIXO 11 CANDIDATURAS	Portugal 2020 (Fundos comunitários)	Realização das obras de ampliação e remodelação do CPSSVB	Duração da obra de remodelação e ampliação do CPSSVB	
	PRR	O CPSSVB efetuou candidatura para alargamento do SAD para 50 utentes, no âmbito do PRR	A decorrer	
	SIC Esperança	O CPSSVB efetuou candidatura ao "Terceiro Setor mais Sustentável"	Aguardar decisão	
	Prémio Boas Práticas - CCDRC	O CPSSVB efetuou candidatura ao Prémio Boa Práticas – "AtivaMente – Ginásio para o corpo e para a Mente"	Aguardar decisão	
	Medidas do IEFP	Candidatura(s) às medidas do IEFP para reforço do quadro de pessoal.	Sempre que se justificar	
	IEFP; Formação Profissional	Candidatura(s) aos conteúdos programáticos e formativos em áreas de especial interesse para o quadro de pessoal.	Sempre que se justificar	
	Fundação Inatel – Aldeia dos Sonhos	Candidatura no âmbito ao combate do isolamento social	Aguardar decisão	
EIXO 12 FINANCEIRO (sustentabilidade económico-financeira)	Outras candidaturas	Candidatura(s) a programas de apoio que surjam durante o ano de 2026	Sempre que se justificar	
	Gestão diária	Cuidada gestão na aquisição dos produtos, quer a nível de quantidades quer de custos.	Todo o ano (atividade de continuidade)	
	Instituições bancárias	Procura ativa de melhores condições bancárias.	Todo o ano (atividade de continuidade)	
	Consignação do IRS	Aumentar o número de pessoas que consignem o IRS.	De janeiro a maio	
	Implementação de software de registos	Implementar um software de registos internos na instituição, reduzindo custos inerentes aos registos manuais e facilitando a partilha de informações relativamente aos utentes de forma mais célere.	Após adjudicação do serviço	
	Iniciativas de angariação de fundos	Fins de Semana Gastronómicos		À designar
		Jantar/Almoço de angariação de fundos.		A designar
3ª Caminhada P'lo Centro			A designar	
Mostra Saberes e Sabores da Nossa Terra			A designar	
	Feiras sazonais		A designar	



3_PG01

VERSÃO: 0

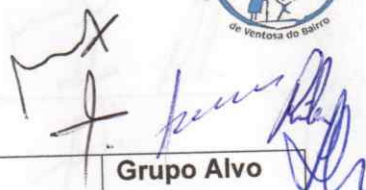
ora. Sónia Semedo

4. PLANO ATIVIDADES – 2026

Tipo de Atividades a serem desenvolvidas:

Atividades	Objetivos gerais	Indicadores	Calendarização												Público Alvo	
			jan	fev	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	out	nov	dez	Utentes de CD	
Lúdico-recreativas	Minimizar a solidão; Fomentar o convívio; Desenvolver a motricidade fina; Estimular a imaginação e a criatividade; Desenvolver a precisão manual e a coordenação psico-motora.	Ratio entre o Número de atividades desenvolvidas e o número de atividades frequentadas; Envolvimento na Atividade; Número de participantes da Instituição na atividade proposta; Número de participantes da Comunidade na atividade proposta	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD
Culturais	Incentivar à recordação de tradições, hábitos e vivências passados; Minimizar a solidão; Fomentar o convívio; Possibilitar novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD
Sociais	Contrariar o desenraizamento social na 3ª idade; Minimizar a solidão; Fomentar o convívio; Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD
Intelectuais e/ou Formativas	Estimular a confiança entre pares; Promover o convívio e o diálogo; Incentivar o gosto pela leitura.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD
Espirituais e/ou Religiosas	Promover o respeito pelas diferentes crenças e convicções religiosas; Promover a tolerância e o relacionamento elucidado.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD
Quotidianas	Incentivar o trabalho em equipa; Prevenir situações de risco.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD
Desportivas	Promover hábitos de vida saudável; Corrigir hábitos deletérios; Prevenir situações de risco; Estimular a coordenação psico-motora; Combater o sedentarismo; Consciencializar para o benefício do exercício físico.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD
Outras	Promover hábitos de vida saudável; Fomentar o convívio; Contrariar o desenraizamento social na 3ª idade; Minimizar a solidão.		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Utentes de CD

PG01
 SÓNIA: 0
 a. Sónia Semedo



Atividades relacionadas com dias comemorativos:

Dia Comemorativo	Data Prevista Comemoração	Atividade	Descrição	Objetivos	Grupo Alvo
1 de janeiro	2 de janeiro	Ano Novo	Celebrar e receber o Ano Novo	Celebrar a vida e a saúde, reforçar os laços de amizade e convivência.	Utentes de CD
6 de janeiro	6 de janeiro	Dia dos Reis	Convidar um grupo a vir cantar as janeiras.	Promover o convívio e a recordação de memórias antigas.	Utentes de CD
11 de janeiro	12 de janeiro	Dia Mundial do Obrigado	Elaborar cartões ou um vídeo com mensagens de agradecimento.	Praticar a gratidão.	Utentes de CD
18 de janeiro	19 de janeiro	Dia do Riso	Assistir a uma comédia e/ou espetáculo de marionetas. OU Assistir a um filme/espetáculo de comédia.	Promover a libertação do hormônio da felicidade (endorfina).	Utentes de CD
23 de janeiro	23 de janeiro	Dia da Escrita à Mão	Escrever uma carta, um texto ou um poema	Instigar o estímulo do raciocínio e da motricidade fina.	Utentes de CD
31 de janeiro	31 de janeiro	Dia Mundial do Mágico	Assistir a um espetáculo de magia.	Promover momentos de alegria.	Utentes de CD
5 de fevereiro	5 de fevereiro	Dia Mundial da Nutella	Preparar uma sobremesa especial com Nutella.	Proporcionar aos idosos uma nova descoberta alimentar.	Utentes de CD
14 de fevereiro	13 de fevereiro	Dia do Amor	Abordar o tema amor, nas suas várias formas.	Facilitar o acesso a memórias e promover a estimulação a nível emocional.	Utentes de CD
17 de fevereiro	A definir	Carnaval	Desfile com máscaras previamente feitas pelos utentes.	Oportunizar momentos de alegria, convívio e diversão	Utentes de CD
25 de fevereiro	25 de fevereiro	Dia da Geografia Portuguesa	Identificar, geograficamente, vários pontos de Portugal (Rios, Distritos, Pratos Típicos, etc)	Recordar conhecimentos antigamente recolhidos.	Utentes de CD
8 de março	9 de março	Dia da Mulher	Almoço especial com surpresas para a Mulher.	Promover o sentimento de bem-estar e o aumento de autoestima nas mulheres.	Utentes de CD
19 de março	19 de março	Dia do Pai/Dia de São José	Almoço especial com surpresas para os Pais.	Promover o sentimento de bem-estar nos Pais e demonstrar	Utentes de CD

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2026

3_PG01

VERSÃO: 0

Elaborada por: Sónia Semedo

				gradidão.	
21 de março	23 de março	Dia Mundial da Poesia	Escrever um poema.	Estimular o raciocínio e a motricidade fina.	Utentes de CD
21 de março	20 de março	Primavera/Dia da Árvore	Plantar uma árvore e cultivar um canteiro de flores.	Simbolizar o início da Primavera.	Utentes de CD
27 de março	27 de março	Dia Mundial do Teatro	Assistir a uma peça de teatro, Revista.	Providenciar momentos de conforto e alegria.	Utentes de CD
1 de abril	1 de abril	Dia das Mentiras	“Qual a melhor mentira que já lhe contaram?”; “Qual foi a melhor mentira que já contou?”	Relembrar as mentiras que ouviram, que contaram e que acreditaram.	Utentes de CD
5 de abril	6 de abril	Páscoa	Almoço especial com várias atividades alusivas à Época.	Motivar à celebração de uma Época Festiva bastante significativa.	Utentes de CD
6 de abril	10 de abril	Dia Mundial da Atividade Física	Aula de ginástica geriátrica ao ar livre.	Fomentar a prática de exercício físico.	Utentes de CD
25 de abril	24 de abril	Dia da Liberdade	Reunir factos sobre o Dia 25 de Abril e discutir sobre eles.	Instigar o estímulo do raciocínio.	Utentes de CD
1 de maio	1 de maio	Dia do Trabalhador	Relembrar as suas atividades profissionais	Estimular a memória. Possibilidade de partilhar vivências antigas relacionadas com a sua antiga atividade profissional	Utentes de CD
03 de maio	04 de maio	Dia da Mãe	Almoço especial com surpresas para as Mães.	Promover o sentimento de bem-estar nas Mães e demonstrar gradidão.	Utentes de CD
13 de maio	A definir	Aparições de N^a S^a de Fátima	Viagem ao Santuário de Fátima.	Viabilizar as crenças e religião.	Utentes de CD
14 de maio	14 de maio	Dia da Espiga	Recolher os materiais necessários no exterior e preparar os ramos.	Oportunizar o reviver de uma tradição antiga.	Utentes de CD
17 de maio	28 de maio	Dia da Pastelaria	Preparar uma sobremesa especial.	Confecionar algo especial que os impulse a nível sensorial e motricidade fina.	Utentes de CD

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2026



[Handwritten signatures and initials in blue ink]

3_PG01

VERSÃO: 0

Prof. Sónia Semedo

18 de maio	A definir	Dia Internacional dos Museus	Ida a um museu.	Proporcionar momentos de convívio.	Utentes de CD
28 de maio	28 de maio	Dia Mundial do Hambúrguer	Ida ao McDonalds ou Burguer King.	Proporcionar momentos de convívio.	Utentes de CD
10 de junho	11 de junho	Dia de Portugal	Artesanato com símbolos de Portugal (pintar azulejos de papel com azul e branco; fazer bandeiras de Portugal com cartolina; criar galo de Barcelos com colagens coloridas). Ouvir música tradicional portuguesa.	Celebrar o nosso país e reviver a nossa cultura.	Utentes de CD
18 de junho	18 de junho	Dia Internacional do Piquenique	Realização de um piquenique em local a designar	Promover o convívio.	Utentes de CD
18 de junho	18 de junho	Dia Internacional do Sushi	Confecionar sushi com os utentes.	Proporcionar momentos de convívio e experimentar uma coisa nova.	Utentes de CD
24 de junho	A definir	Santos Populares (S. João)	Almoço especial (sardinhada). Assistir às Marchas Populares.	Motivar a celebração da Época Festiva.	Utentes de CD
1 de julho	1 de julho	Dia da Piada	Um por um, devem contar uma piada..	Estimular a socialização, redução de stress e desenvolvimento de criatividade.	Utentes de CD
07 de julho	07 de julho	Dia Mundial do Chocolate	Confecionar alguma receita com chocolate.	Confecionar algo especial que os impulse a nível sensorial e motricidade fina.	Utentes de CD
10 de julho	10 de julho	Dia Mundial da Pizza	Confecionar pizza.	Impulsionar a estimulação a nível sensorial e motricidade fina.	Utentes de CD
26 de julho	27 de julho	Dia dos Avós	Atividade intergeracional onde se apele a partilha de conhecimentos. Surpresa dos netos.	Promover a intergeracionalidade.	Utentes de CD
12 de agosto	12 de agosto	Dia Internacional da Juventude	Realizar o Jogo da Malha ou outro tipo de jogo.	Celebrar o espírito jovem em todas as idades.	Utentes de CD

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2026

PG01

VERSÃO: 0

Elaborado por: Sónia Semedo

19 de agosto	19 de agosto	Dia Mundial da Fotografia	Sessão de fotografias.	Promover o sentimento de bem-estar e o aumento de autoestima.	Utentes de CD
24 de agosto	24 de agosto	Dia do Artista	Realização de pinturas.	Gerar momentos de riso, contribuindo para momentos de bem-estar e felicidade. Estimular a criatividade	Utentes de CD
8 de setembro	8 de setembro	Dia Mundial da Fisioterapia	Realização de exercícios de fisioterapia.	Proporcionar momentos de terapia adequada a cada utente.	Utentes de CD
29 de setembro	29 de setembro	Dia do Coração	Desenvolver a ideia da importância de um coração saudável (a nível físico e emocional).	Conscientizar para a importância deste órgão ao longo de toda a vida.	Utentes de CD
01 de outubro	01 de outubro	Dia Internacional do Idoso	Sessões de cuidado e conforto.	Promover o sentimento de bem-estar e o aumento de auto-estima.	Utentes de CD
01 de outubro	01 de outubro	Dia Internacional do Café	Ir beber café com os utentes.	Proporcionar momentos de convívio.	Utentes de CD
16 de outubro	16 de outubro	Dia da Alimentação/Dia do Pão	Confeccionar pão como antigamente (forno a lenha).	Impulsionar a estimulação a nível sensorial e motricidade fina.	Utentes de CD
31 de outubro	31 de outubro	Dia das Bruxas	Lanche temático	Gerar momentos de riso, contribuindo para momentos de bem-estar e felicidade.	Utentes de CD
05 de novembro	05 de novembro	Dia Mundial do Cinema	Assistir a um filme.	Providenciar momentos de conforto e alegria.	Utentes de CD
11 de novembro	11 de novembro	Dia de S. Martinho	Realizar o Magusto.	Oportunizar o reviver de uma tradição antiga.	Utentes de CD
14 de novembro	14 de novembro	Dia Mundial do Diabetes	Rastreiros de Diabetes	Proporcionar aos utentes de CD o controlo gratuito dos diabetes.	Utentes de CD
19 de novembro	19 de novembro	Dia Internacional do Homem	Almoço especial com surpresas para o Homem.	Promover o sentimento de bem-estar no Homem.	Utentes de CD
21 de novembro	20 de novembro	Dia Mundial do Olá	Gravar um vídeo dos utentes a dizer "Olá" e publicar nas redes sociais.	Proporcionar momentos de convívio.	Utentes de CD
27 de novembro	27 de novembro	Dia Ação de Graças	Almoço Ação de Graças	Proporcionar momentos de convívio.	Utentes de CD



Assinaturas manuscritas: [Assinatura 1], [Assinatura 2], [Assinatura 3]

24 de dezembro	24 de dezembro	Véspera de Natal	Almoço especial com troca de presentes.	Impulsionar à celebração da Época Festiva.	Utentes de CD
31 de dezembro	31 de dezembro	Véspera de Ano Novo	Celebração do ano velho e do ano novo.	Proporcionar a gratidão e partilha de desejos para o ano seguinte.	Utentes de CD

Nota: Estas atividades estão sujeitas e/ou adaptações.

Outras atividades a serem realizadas durante o ano, semanalmente e mensalmente:

Tipo de Atividades	Atividades
Religiosas	Missa e Terço
Desportivas	Ginástica e caminhadas
Intelectuais/Informativas	Leitura (jornais/revistas), palestras, jogos e exercícios de estimulação cognitiva
Quotidianas	Ateliers de Culinária, de pintura, etc.
Lúdico-Recreativas	Trabalhos manuais, jogo do dominó, jogo de cartas, jogo do bingo, etc.
Culturais	Visitas a museus, teatro e cinema
Sociais	Conversas/Diálogos (socialização) e passeios
Outras	Visionamento de TV (notícias, concursos, programas de televisão, filmes e telenovelas), Atividades externas ¹

¹ Ao longo do ano surgem convites por parte de outras Instituições e/ou Organizações, bem como pela CM Mealhada e Rede Social.

Nota: Para além das atividades mencionadas, existem as atividades de carácter ocupacional que são determinadas e desenvolvidas autonomamente.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Direção do Centro Paroquial propõe-se, apesar das dificuldades recorrentes e emergentes, desenvolver o presente programa de ação ao longo do ano de 2026.

Perante a conjuntura atual, não apenas do nosso país, mas também da Europa e do Mundo, reconhecemos a crescente necessidade de mecanismos de resposta que assegurem a coesão social e a sustentabilidade territorial. Assim, esta Direção compromete-se a candidatar-se aos programas que venham a ser abertos, de modo a reforçar os meios e recursos da Instituição.

A descentralização das valências atualmente em funcionamento, resultante das obras de ampliação e remodelação do edifício-sede, tem exigido um esforço acrescido e uma maior organização por parte de toda a equipa de trabalho. A Direção mantém o compromisso de garantir as melhores condições de trabalho e de responder de forma célere e eficaz a quaisquer situações que possam surgir, colocando sempre em primeiro lugar o bem-estar dos nossos utentes.

Em articulação com todos os atores e parceiros do desenvolvimento local, consideramos essencial a participação ativa, livre e solidária dos cidadãos — em especial da comunidade de Ventosa do Bairro —, enquanto agentes fundamentais de mudança.

Os serviços de proximidade, o trabalho em rede, as parcerias, a gestão sustentada e a procura constante do bem-estar e da melhoria da qualidade de vida da população sénior são metas que o Centro Paroquial continuará a perseguir com empenho e dedicação.

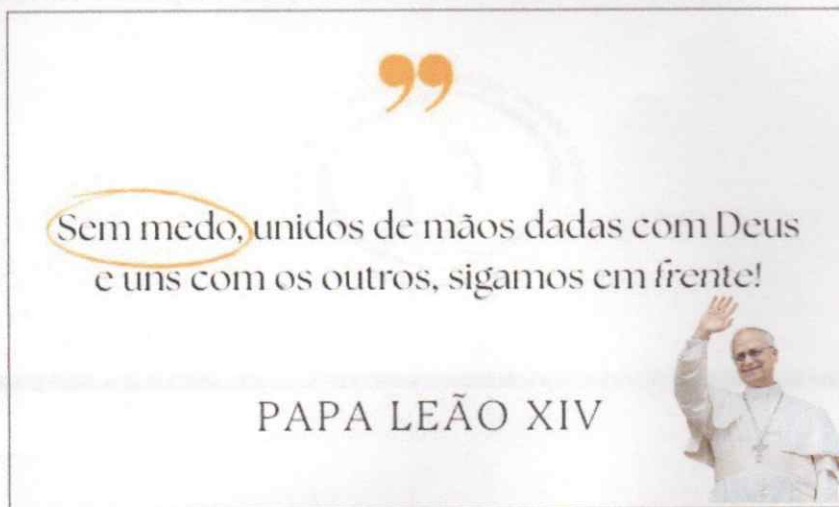
Dra. Sónia Semedo

Face às exigências dos cargos sociais do Centro Paroquial e em conformidade com o estatuído, os membros dos órgãos sociais desempenham as suas funções em regime de voluntariado, demonstrando sempre vontade, determinação e um notável espírito de missão, que têm contribuído significativamente para o crescimento da Instituição.

Apesar da situação económica nacional não ser a mais favorável, a Direção encara o futuro do Centro Paroquial com otimismo. Com o esforço de todos, pautado por disciplina e rigor, continuaremos a trabalhar para ampliar e melhorar os nossos serviços, alcançando assim os objetivos a que nos propomos.

O principal propósito da Direção do Centro Paroquial é fazer mais e cada vez melhor, em benefício dos seus utentes e da comunidade que serve.

ESTE PROGRAMA DE AÇÃO SÓ SERÁ PASSÍVEL DE APLICAÇÃO E EXECUÇÃO COM O APOIO DE TODOS: ÓRGÃOS SOCIAIS, TRABALHADORES, UTENTES E COMUNIDADE EM GERAL.



Ventosa do Bairro, 25 de novembro de 2025

A Direção do Centro Paroquial,

O Presidente: [Handwritten Signature]

A Vice-Presidente: [Handwritten Signature: Filipe Gonçalves]

O Secretário: [Handwritten Signature: Joaquim de S. Lucas]

O Tesoureiro: [Handwritten Signature]

O Vogal: [Handwritten Signature: Dra. Sónia Semedo]