



Handwritten signatures and initials in the top right corner, including a large 'A' and several other marks.

ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS

**RUA DOS FERROVIÁRIOS – CASAL SALDANHA
2330-144 ENTRONCAMENTO – www.dlfer.pt**

PLANO DE ATIVIDADES

ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO

E

ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS

E

PARECER DO CONSELHO FISCAL

EXERCÍCIO DE 2025

Índice

1. Mensagem do Presidente	Pág. 3
2. Plano de Atividades	Pág. 4
3. Orçamento de Exploração	Pág. 20
4. Parecer do Conselho Fiscal	Pág. 25

1. MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caros sócios,

Face aos elevados valores do investimento realizado durante o ano de 2024, decidiu a instituição proceder à alteração para taxas mínimas das amortizações do grupo homogéneo, ou seja, todos os imóveis da instituição ficarão com taxa de amortização de 1%.

Trabalharemos com prudência, rigor e contenção, reduzindo ao máximo as despesas, para garantir que continuaremos a prestar serviços de excelência e a respeitar a nossa Missão e os nossos Valores

O Plano de Atividades e Orçamentos para o ano de 2025 ora apresentados a esta Assembleia Geral para análise e consequente desejo de voto de aprovação por parte dos sócios, traduzem a base de orientação estratégica do ALF para o próximo ano.

Assim, a elaboração do **Orçamento de Exploração** tomou por base a experiência real dos valores de janeiro a outubro do exercício económico em curso, extrapolando o cálculo para os restantes meses

Os cálculos dos valores, tiveram como pressupostos, os mais relevantes, os seguintes:

1. O valor da taxa de inflação prevista de 2,3% para 2025;
2. O *Salário Mínimo Nacional* será de 870,00€. A Taxa Social Única mantém-se em 22,30%.
3. O valor da quotização será acumulado em conta na Caixa Geral Depósitos para futuros investimentos

A concretização das ações aqui preconizadas e o alcançar dos objetivos propostos dependem, em grande medida, de recursos financeiros, mas também do esforço de todos, estando em crer que serão alcançados os resultados esperados.

O Presidente de Direção

Carim Harou

2. PLANO DE ATIVIDADES

O Plano de Atividades da ALF para 2025 sistematiza as diversas propostas de ações definidas para concretizar os objetivos estratégicos e para responder às necessidades da instituição e das diferentes partes interessadas (clientes, colaboradores e familiares).

As atividades apresentadas foram definidas, tendo em conta a Missão, Visão e Valores desta instituição.

Processo | Estratégia

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Promover a ação de adesão de novos associados	Divulgar a atividade e objetivos da ALF através do seu site, do boletim Linha Viva, redes sociais e sites das empresas ferroviárias (CP, Infraestruturas de Portugal, EMEF, etc)	100	Ao longo do ano	DIR e ES
	Desenvolver uma campanha para angariação de novos sócios com recurso às redes sociais e através da sensibilização junto comunidades envolventes.	100	Ao longo do ano	DIR
Desenvolver uma estratégia comunicacional de divulgação da Intervenção desenvolvida com a Pessoa Idosa na ALF.	Utilizar as redes sociais e a comunicação social sobre o trabalho desenvolvido no âmbito da Intervenção da Pessoa Idosa em ambos Equipamentos Sociais.	100	Ao longo do ano	DIR e GQ
Reduzir o consumo de materiais de desgaste (papel, materiais informáticos, etc.)	Sensibilizar os colaboradores a evitarem o gasto desnecessário e desperdício dos materiais de desgaste.	100	Ao longo do ano	GQ
Reduzir o consumo de gás, eletricidade e água	Continuar a sensibilizar os colaboradores para evitarem o consumo desnecessário de gás, eletricidade e água, assente numa lógica de redução de custo e proteção ambiental.	100	Ao longo do ano	GQ
Parcerias	Promover o estabelecimento de novas parcerias e manter as parcerias existentes ativas	100	Ao longo do ano	DSQ

Processo | Internamento

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Melhorar o sistema de registos	Aplicar as novas tecnologias à gestão dos vários serviços dos lares (escalas e funções das AAD/TA)	100	dezembro	GQ

Processo | Serviço de Apoio Domiciliário

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Promover a relação entre os clientes SAD e ERPI	Convidar os clientes SAD a participar nas atividades na ERPI	100	Ao longo do ano	DIR

Processo | Infraestruturas e Manutenção

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Requalificar jardim interno e criar Jardim Sensorial	Realizar obras de requalificação do espaço existente e aquisição de material	100	abril	DIR

Construir Creche no terreno adjacente ao lar do Entroncamento	Iniciar processo de obras, ao abrigo do PRR	75	dezembro	DIR
---	---	----	----------	-----

Processo | Serviços Administrativos

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Incentivar o pagamento das mensalidades e cobrança das dívidas dos clientes	Agilizar procedimentos (contacto pessoal, telefónico, correio, etc.), para obter o pagamento atempado das mensalidades e recurso judicial para cobrança das dívidas existentes.	100	Ao longo do ano	DIR e SA

Processo | Recursos Humanos

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Promover Formação dos colaboradores	Elaborar um plano formação anual tendo em conta as necessidades dos colaboradores e os interesses da instituição	100	março	DIR e DSQ
	Concretizar o plano de formação	100	Ao longo do ano	DIR e DSQ
	Sensibilizar os colaboradores para a necessidade e interesse pessoal na formação com vista à sua evolução na carreira	100	Ao longo do ano	DIR e DSQ
Realizar Avaliação de desempenho profissional	Adotar o modelo da SS, com as adaptações necessárias, com vista a uma avaliação o mais objetiva possível, tendo em conta a realidade da Instituição	100	dezembro	DIR e DSQ

Processo | Compras

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Controlar existências	Maximizar a utilização do software de gestão de stocks em ambos os lares Elaborar mensalmente inventários de gestão de stocks, nos diversos serviços do equipamento social em ambos os lares.	100	Ao longo do ano	DIR
Diminuir custos	Consultar o mercado para obter orçamentos para as diversas áreas	100	Ao longo do ano	DIR e DSQ

Processo | Higiene e Limpeza

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Melhorar o sistema de registos	Implementar o sistema de registos de limpeza em todas as divisões	100	dezembro	DSQ e EG2

Processo | Nutrição e Alimentação

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Elaborar ementas adaptadas às necessidades dos clientes	Aconselhamento com nutricionista	100	Ao longo do ano	GQ

Promover hábitos de alimentação saudável	Manter alimentação vegetariana no plano de ementas	100	Ao longo do ano	DSQ E EG2
--	--	-----	-----------------	-----------

Processo | Cuidados de saúde

Objetivo Específico	Ação	% Concretização	Até Quando?	Responsável
Melhorar a organização do serviço de enfermagem	Informatizar o serviço de enfermagem	100	dezembro	DSQ

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL 2025

1. Introdução

"A Animação Sociocultural é compreendida como um conjunto de práticas sociais, que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados", de acordo com a perspectiva da UNESCO.

A Animação Sociocultural, abrigada no âmbito das ciências sociais, é no fundo, um processo que visa a consciencialização participante e criadora das populações. Tem metodologias próprias e, em termos gerais, tem princípios orientadores, os quais baseiam o campo de ação e intervenção, criando e potenciando uma ligação constante com os seus destinatários, neste caso, a Pessoa Idosa.

É neste sentido também, que o Animador Sociocultural desempenha um papel social muito importante e determinante; pois o seu trabalho assenta sobretudo na mediação e agilização entre os indivíduos e a sociedade; proporcionando-lhes motivação e estimulação e, ao mesmo tempo, o retardamento de eventuais problemáticas diversas que caracterizam os Idosos na contemporaneidade.

2. Enquadramento/ contextualização

As Estruturas Residenciais para Idosos têm vindo a ganhar destaque ao longo dos últimos anos, devido ao aumento da esperança média de vida. Neste sentido, a Animação Sociocultural, no contexto da terceira idade, surge como resposta a fim de contribuir para o cuidado da Qualidade de Vida e Bem-Estar, assente numa lógica de Envelhecimento Ativo, tornando-se um estímulo permanente na Pessoa Idosa, sobretudo no âmbito da diminuição das suas atividades diárias, bem como relações sociais e interpessoais. Torna-se assim, de grande pertinência, manter as ligações e os laços com a comunidade e com os recursos endógenos e exógenos que esta oferece.

Assim, a Animação destinada à Pessoa Idosa deve ter objetivos tais como:

- . ajudar a pessoa idosa a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada;
- . proporcionar à pessoa idosa o reconhecimento da necessidade de manutenção das atividades físicas e mentais;
- . facultar atividades diversificadas, no âmbito das artes plásticas e da motricidade, a fim de manter e/ou melhorar a sua autonomia e capacidade de movimento;

Acima de tudo, tendo em conta que a pessoa idosa dispõe de muito tempo livre, é fulcral criar ocupações que deem resposta a estas necessidades, de encontro aos seus interesses pessoais e motivacionais e potenciar estes mesmos, catapultando a **Sabedoria**, as vivências e as experiências de cada um.

3. Objetivos Gerais

Face ao exposto, o Plano de Atividades da Associação dos Lares Ferroviários, assenta no tema "**Sabedoria**". A **Sabedoria** deve ser cultivada ao longo de toda a vida, prende-se com vivências, experiências, erros e acertos. A População Idosa é, sem dúvida, a figuração da palavra **Sabedoria**, na sua amplitude; é-o na medida em que, ao longo de cada percurso, gera-se a faísca da reflexão. Até porque, só assim, conseguimos manter os nossos Idosos inseridos socialmente, utilizando os recursos e ofertas da comunidade atual, para a concretização de algumas das atividades propostas em Plano, recorrendo também às parcerias Formais e Informais, bem como, na potencialização dos seus próprios percursos individuais, de forma a passar um certo legado às gerações seguintes.

Assim, o presente Plano de Atividades de Animação Sociocultural, perspetivando o ano inteiro, pretende atingir diversos objetivos, tais como:

- ✓ promover atividades lúdico- pedagógicas, momentos de lazer e relações interpessoais;
- ✓ estimular a criatividade;
- ✓ promover a motricidade fina;
- ✓ assinalar dias festivos e históricos, através da identidade cultural;
- ✓ promover estímulos cognitivos e sensoriais;
- ✓ envolver os utentes na comunidade que os rodeia;
- ✓ promover a motricidade/ coordenação motora;
- ✓ sensibilizar para as boas práticas ecológicas;
- ✓ despertar a atenção para algumas problemáticas da sociedade contemporânea.

Contemplar todos estes objetivos, no âmbito da Animação Sociocultural, traduzindo os mesmos no decorrer das rotinas diárias e complementando com a **Sabedoria** dos nossos Idosos, permite-nos proporcionar a todos os envolvidos um trabalho de qualidade e bem-estar, característica desta instituição, no seu todo.

É ainda, neste sentido do Todo, que esta Instituição, enquanto Entidade também, mantém e reforça o seu vínculo para com os clientes e todos os funcionários e colaboradores, envolvidos diariamente no seu pleno funcionamento.

Este projeto pretende amplificar todos, de certa forma. Pois, para além da Equipa de Animação, que deve garantir a todas as atividades adiante propostas o melhor desempenho para o sucesso das mesmas junto dos públicos-alvo subjacentes; temos também toda a disponibilização dos recursos humanos entre equipas, em qualquer atividade interna ou externa que se realize, garantindo paralelamente outros contributos, sendo que, em determinadas ações deste plano, todos estamos contemplados.

4. Conclusão

Muito embora a Animação Sociocultural tenha vindo a complementar vários conceitos ao longo dos tempos, uma coisa é certa, todos os conceitos abrangem o mesmo ponto comum; isto é, o facto da Animação Sociocultural ter uma função social, cultural e de estimulação à participação nas dinâmicas internas de um Equipamento Social desta natureza.

Na sequência desta base comum, e transversal a todos os grupos alvo, os programas de Animação devem ser adequados ao público com que trabalhamos, estabelecendo alguns objetivos gerais e específicos, onde os diversos tipos de atividades a desenvolver poderão contribuir para uma melhoria acentuada do seu dia-a-dia; nomeadamente através de atividades como: jogos, ateliers diversos, exercício físico ligeiro e adaptado, passeios ao ar livre e na comunidade envolvente, visitas a museus, leitura de contos e poemas, estimulação física, sensorial e cognitiva.

A Animação para Idosos em estruturas residenciais tem contribuído para a elevação do trabalho das mesmas, pois evidencia os seus inúmeros benefícios nestas populações.

É neste sentido, que apresentamos este Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural, a fim de criar uma linha de trabalho orientadora e catapultar algumas competências e cumprir a manutenção de outras, no contexto diário da pessoa idosa, como ao mesmo tempo minimizar algumas das problemáticas que estes apresentam, nomeadamente ao nível das demências e de mobilidade.

PINHAL NOVO

MESES	DI A	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
	Dur ante o mês	Inverno	Oficina Plástica: "No Frio do Inverno"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: elaborar decorações alusivas à época do ano;
	11	Dia Internacional do Obrigado	Clube de Leitura:	Estimulação cognitiva e criativa: tertúlia, partilha, exposição de memórias e opiniões na primeira pessoa,

M7.

Associação dos Lares Ferroviários
Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

JAN			"Agradeço, Logo Existo"	acerca do tema;
	29	Dia Mundial do Puzzle	Oficina Plástica: "Parte de Um Todo"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: construção do Mega Puzzle Institucional;
	31	Dia Mundial do Mágico	Clube de Leitura: "Ser Mágico"	Exercitar e estimular cognitivamente e criativamente: Escrita Criativa e Acrósticos;
FEV	13	Dia Mundial da Rádio	Clube de Teatro RPSN: "Teatro Radiofónico"	Projetar o Grupo de Teatro com um momento lúdico e recreativo: atuação do Teatro Radiofónico;
	14	Dia de S. Valentim	Oficina Criativa: "Árvore do Amor" Clube de Leitura: "Amor É.."	Estimulação cognitiva e criativa, estimular a motricidade fina: construção de um painel temático em 3d; Estimulação cognitiva e criativa: Acrósticos;
	22	Dia do Pensamento	Oficina Criativa: "Pensamentos Soltos"	Estimulação cognitiva e criativa: levantamento, partilha e exposição sobre o tema;
MAR	Dur ante o mês	Primavera	Expressão plástica: "Na Primavera Florida"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: elaborar decorações alusivas à época do ano;
	4	Carnaval	Oficina Criativa: "Máscaras de Gesso" Desfile, Concurso e Baile de Máscaras	Estimular a motricidade fina e a criatividade: elaborar decorações alusivas à época do ano; Construção de Máscaras de Gesso; Momento lúdico e recreativo para toda a Residencial com a realização do Desfile, Concurso e Baile de Máscaras;
	5	"Quarta Feira de Cinzas"	Grupo Teatro RSPN: "Julgamento e Enterro do Bacalhau"	Projetar o Grupo Teatro com um momento lúdico e recreativo: momento de intervenção teatral;
	08	Dia da Mulher	Oficina Plástica: "Uma Mulher, Uma Flor" Convívio "Jantar da Mulher"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: realização de flores com materiais reciclados, para distribuir ao público feminino do RSPN; Momento de convívio entre colaboradoras (em local a definir);
	19	Dia do Pai	Oficina Plástica: "O Dia do Pai" Clube de Leitura: "Ser Pai É.."	Estimular a motricidade fina e a criatividade: elaborar lembranças para os pais da Instituição, de forma a assinalar o dia; Estimulação cognitiva e criativa: Escrita Criativa e oficina plástica acerca do tema;
	20	Dia Internacional da Saúde Oral	Ação de Sensibilização: "Como Está a Nossa Saúde Oral?"	Potencialização da consciência individual e coletiva acerca da temática: Conversa informal, pela Equipa de Enfermagem RSPN;
	20	Dia Internacional da Felicidade	Levantamento Oral: "O Que É a Felicidade?.."	Estimulação cognitiva e verbal: Registo visual;
	21	Dia Mundial da Árvore	Ação Simbólica: "Plantar Uma Árvore É Criar Vida"	Proporcionar um momento recreativo e lúdico; Assinalar o dia de uma forma especial que perdure aos olhos dos utentes e ao longo do tempo;
	21	Dia Mundial da Poesia	Clube de Leitura: "Grandes Poetas Portugueses em Pequenas Poesias"	Estimulação cognitiva e a criativa: Assinalar o dia através da leitura em voz alta de pequenos excertos de textos de autores portugueses, partilha e tertúlia;

Associação dos Lares Ferroviários
Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

ABR	27	Dia Mundial do Teatro	Grupo Teatro RSPN: Momento Teatral	Projetar o Grupo de Teatro: Momento lúdico e recreativo com sketch teatral no âmbito da data;
	28	Dia Nacional dos Centros Históricos	Saída: Forte de S. Filipe, Setúbal	Proporcionar momentos de lúdicos e de lazer; Assinalar a efeméride: Visita e passeio ao local e sua envolvência;
	01	Dia das Mentiras	Jogo: "Mentiras de Outros Tempos.."	Estimulação cognitiva: Dinâmica de grupo, momento lúdico e recreativo;
	16	Dia Mundial da Voz	Coro RSPN: "Matiné de Cantares Alentejano"	Projeção do Coro RSPN: Momento musical, recreativo, de lazer e de partilha de memórias musicais;
	18	Dia Internacional dos Monumentos e Sítios	Saída: Castelo de Palmela	Proporcionar momentos de lúdicos e de lazer; Assinalar a efeméride: Visita e passeio ao local e sua envolvência;
	18	Sexta-Feira Santa	"Tempo de Oração"	Estimulação sensorial: Momento de Oração, partilha e introspeção;
	20	Páscoa	Oficina Plástica: "Época dos Coelho, Ovos e Galinhas" Jogo "Caça ao Coelho da Páscoa"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Realizar decorações internas para a Instituição, a fim de assinalar a época festiva; Estimulação sensorial, física e desportiva: Dinâmica de grupo, momento recreativo e lúdico;
	22	Dia Mundial da Terra	Clube de Leitura: "A Terra de Todos Nós"	Estimulação cognitiva e criativa: Levantamento oral, tertúlia e partilha de opiniões; Escrita Criativa e Acrósticos;
	25	Dia Mundial da Liberdade	Oficina Plástica: "Eternos Cravos de Abril" Grupo Teatro RSPN: "Parabéns 25 de Abril"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Concretizar Cravos Vermelhos de Papel, recuperar memórias na concretização do trabalho; Projetar o Grupo Teatro: Momento teatral, lúdico e recreativo acerca do tema e da data histórica nacional;
	29	Dia Mundial da Dança	Movimento e Dança: "Dança em Abril, Dança em Liberdade"	Estimulação sensorial, física e desportiva: Proporcionar momentos lúdicos e recreativos, de interação social, expressão individual e movimento corporal;
MAI	30	Dia Mundial do Jazz	Jogo: "Grandes Nomes do Jazz"	Estimulação cognitiva e sensorial: Dinâmica de grupo no âmbito da memória e cultura musical; Momento lúdico, recreativo e de lazer;
	01	1º de Maio Dia do Trabalhador	Sessão Fotográfica: "1º de MAIO Profissão: Ferroviário"	Levantamento, registo fotográfico e exposição dos utentes, outrora Ferroviários;
	04	Dia da Mãe	Oficina Plástica: "O Dia da Mãe" Clube de Leitura: "Ser Mãe É.."	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaboração de lembranças para as Mães da Instituição, de forma a assinalar o dia; Estimulação cognitiva, criativa e sensorial: Escrita Criativa e oficina plástica no âmbito do tema;
	09	Dia da Europa	Grupo Teatro RSPN: "Bem-vindos à Europa"	Projeção do Grupo de Teatro: Momento cultural, lúdico e recreativo no âmbito deste dia comemorativo;
	15	Dia Internacional da Família	Festa da Família	Momento lúdico e recreativo, de convívio, interação social e partilha;

M.

Associação dos Lares Ferroviários

Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

	29	Quinta Feira da Ascensão	Saída: "Dia da Espiga"	Proporcionar caminhadas informais em espaços externos e amplos: Apanhar o molho simbólico da espiga e revitalizar uma antiga tradição;
JUN	Durante o mês	Verão	Oficina Plástica: "No Calor do Verão"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaborar decorações alusivas a esta época do ano;
	01	Dia do Município	Clube de Leitura: "boa Terra boa Gente"	Estimulação cognitiva e criativa: Escrita Criativa no âmbito do tema;
	01	Dia Mundial da Criança	Clube de Leitura: "Criança"	Estimulação criativa e cognitiva: Momento de reflexão, tertúlia, partilha; Escrita Criativa: Acrósticos;
	03	Dia Mundial da Bicicleta	Atividade Física e Desportiva: "Quem Pedala Mais Hoje?"	Estimular a atividade física e desportiva: Dinâmica de Grupo no âmbito do Dia; Momento lúdico e recreativo;
	04	Dia Mundial da Corrida	Atividade Física e Desportiva: "Marcha, Corrida e Gincana"	Estimulação física e desportiva: Jogo adaptado tipo prova;
	05	Dia Mundial do Ambiente	Jogo: "ECO-PONTOS"	Estimulação física e desportiva: Dinâmica de grupo; incentivar a importância da separação de embalagens; proporcionar momentos lúdicos e recreativos;
	10	Dia de Portugal	Momento Cultural e Artístico: "Portugal Canta Fado" – Atuação Musical	Identificar e estabelecer a importância da cultura portuguesa entre nós; Proporcionar momentos de lazer, lúdicos e recreativos e de cultura;
	13	Dia de Santo António	Oficina Plástica: "Olho Sant' António" Bailarico de Santo António com Lanche Típico de Arraial	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaborar decorações alusiva aos Santos Populares; Proporcionar momentos de interação, partilha, diversão, lúdicos, recreativos;
	18	Dia Internacional do Piquenique	Saída: Piquenique no Parque de Merendas do Gaio-Rosário	Proporcionar momentos de lúdicos e de lazer; Assinalar a efeméride: Visita e passeio ao local e sua envolvente; Momento lúdico, de lazer e recreativo;
	21	Dia Internacional do Yoga	Atividade Física e Desportiva: Aula de Yoga	Estimular a atividade física, a agilidade, o movimento, a capacitação corporal; Momento lúdico e recreativo;
	24	Dia de S. João	Oficina Plástica: Olho S. João Bailarico de S. João com Lanche Típico de Arraial	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaborar decorações alusivas aos Santos Populares; Proporcionar momentos de interação, partilha, diversão, lúdicos, recreativos;
	29	Dia de S. Pedro	Oficina Plástica: Olho S. Pedro Bailarico de S. Pedro com Lanche Típico de Arraial	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaborar decorações alusivas aos Santos Populares; Proporcionar momentos de interação, partilha, diversão, lúdicos, recreativos;
	01	Dia Internacional da Piada	Clube de Leitura: Matiné de Piadas	Estimulação cognitiva; Proporcionar momentos recreativos, de lazer e interação social;
	01	Dia Mundial das Bibliotecas	Contador de Histórias: "Quem Conta um Conto..."	Estimulação cognitiva: Sessão de Contos; Proporcionar momentos lúdicos, recreativos e de lazer;
	10	Dia Mundial da Pizza	EMENTA RSPN:	Assinalar o dia de forma engraçada; Proporcionar momentos lúdicos e recreativos com uma refeição

Associação dos Lares Ferroviários
Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

JUL			Almoço Pizza	diferente do habitual e a gosto dos utentes;
	17	Dia Mundial do Emoji	Registo Fotográfico: "O Meu Emoji Hoje É.."	Estimulação sensorial, emocional; proporcionar momentos lúdicos e de interação social; Estimular a expressão individual;
	26	Dia Mundial dos Avós	Atividade Intergeracional: "Dia dos Avós, Lanche dos Netos"	Proporcionar momentos de interação social, de lazer, de partilha, recreativos e lúdicos;
	30	Dia Mundial do Bordado	Clube de Costura: "Mês dos Bordados"	Estimular motricidade fina, criatividade e expressão individual e coletiva; recuperar tradições antigas, estimular a aprendizagem de novas ações; Proporcionar momentos lúdicos, recreativos e de lazer;
AGO	Durante o mês	Temporada de Praia 2024	Saídas: Parque Urbano de Albarquel	Estimulação à interação social; Proporcionar momentos lúdicos, recreativos e de lazer;
	Durante o mês	"Lanches Gelados"	Saída: McDonald's	Parceria interinstitucional; Proporcionar momentos de interação, partilha, diversão, lúdicos, recreativos;
	Durante o mês	"Agosto, Mês de Passeios"	Saídas, Passeios, Visitas a espaços diversificados (tanto quanto possível com o maior número de utentes viável)	Estimular interação social; proporcionar momentos lúdicos, recreativos e de lazer; proporcionar o reconhecimento de novos locais para uns, e recuperar memórias, para outros;
	19	Dia Mundial da Fotografia	Exposição Fotográfica: "Memórias de Verão"	Estimulação visual e sensorial; Proporcionar momentos lúdicos e de interação e expressão individual e social;
SET	Durante o mês	Outono	Oficina Plástica: "Nas Folhas de Outono"	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaborar decorações alusivas a esta época do ano;
	05	Dia Internacional da Caridade	Campanha Solidária: "Gestos de Conforto"	Estimular a entre ajuda, a colaboração, a interação social; estimulação sensorial e emocional; proporcionar momentos de capacitação de empatia;
	25	Dia Mundial do Sonho	Escrita Criativa: "Sonhemos..."	Estimulação sensorial, cognitiva e criativa; Proporcionar momentos lúdicos, de lazer, recreativos e de interação social; Escrita Criativa acerca do tema;
	27	Dia Mundial do Turismo	Saída: Moinho da Maré da Mourisca	Proporcionar momentos de lúdicos e de lazer; Assinalar a efeméride: Visita e passeio ao local e sua envolvente;
	29	Dia Mundial do Coração	Oficina Plástica: "O Coração de Cada UM"	Estimular a motricidade fina e a criatividade; Proporcionar momentos lúdicos, de lazer e recreativos;
OUT	Durante o mês	Outubro Maior	Programa Atividades CMP	Facultar momentos de lazer, recreativos, de cultura, e de interação social, fora do espaço habitual; bem como, proporcionar circunstâncias e vivências distintas que primam pelo bem-estar psicológico e emocional;
	01	Dia Mundial da Música	Oficina Plástica: "ECO Instrumentos Musicais"	Estimular a motricidade fina, a criatividade, a aptidão para as artes plásticas, a consciência ambiental; Construir instrumentos musicais partindo de objetos reutilizáveis do quotidiano;
	01	Dia Internacional do Idoso	Outubro, Mês do Idoso... Concurso: "Miss e Mister Terceira Idade"	Assinalar este dia junto de toda a Residência, de forma a estimular a interação social positivamente e com alegria; Proporcionar momentos lúdicos, recreativos, de lazer e de bem-estar;

			Bailarico da 3ª IDADE	
	04	Dia Mundial do Animal	Oficina Plástica e Escrita Criativa: "Se Eu Fosse um Animal"	Estimular a criatividade e a imaginação através de Acrósticos; Promover a motricidade fina, a expressão plástica e o sentido estético;
	05	Implantação da República	Registo Audiovisual: "Ser Português É..."	Levantamento, registo, partilha e exposição de opinião; Estimular a criatividade, a expressão verbal e sensorial; Sensibilizar e envolver os utentes para o contributo na construção de trabalhos de grupo;
	07	Dia Nacional dos Castelos	Visita ao Castelo de Sesimbra	Proporcionar momentos de lúdicos e de lazer; Assinalar a efeméride: Visita e passeio ao local e sua envolvência;
	09	Dia Mundial dos Correios	Oficina Plástica: "Postais de Alegria"	Estimulação cognitiva e criativa, capacitação do sentido estético, estimulação da motricidade fina; Proporcionar momentos de lazer, lúdicos, recreativos e de cultura;
	16	Dia Mundial da Alimentação	Atelier de Culinária: "Doces Saudáveis"	Proporcionar momentos divertidos e lúdicos, recreativos e de boas práticas alimentares;
	24	Dia Municipal para a Igualdade	Escrita Criativa: "Ser Igual É..."	Estimulação cognitiva, criativa e de interação social;
	25	Dia Mundial da Ópera	Jogo de Memória Musical: "Cantores de Ópera"	Estimulação sensorial e cognitiva; Proporcionar momentos lúdicos, de interação social, de lazer, recreativos e culturais;
	28	Dia Mundial da Animação	Escrita Criativa: "O Animador É..."	Estimulação criativa e cognitiva; estimulação da expressão pessoal e individual; Estimular a partilha de opinião através da Escrita Criativa;
NOV	31	Halloween	Oficina Plástica: "Semana do Terror" Baile e Concurso de Máscaras;	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaborar decorações alusivas a esta época do ano; Proporcionar momentos lúdicos, recreativos, de lazer e culturais, na base da interação social;
	01	Dia de Pão por Deus	Clube de Costura: "Talegos"	Estimulação criativa e da motricidade fina; Proporcionar momentos de interação social e coletiva, lúdicos, recreativos e divertidos; Revitalizar antigas tradições;
	01	Dia de Todos os Santos	"Tempo de Oração"	Estimulação sensorial: Momento de Oração, partilha e introspeção;
	05	Dia Mundial do Cinema	Registo Fotográfico: "Estrelas de Cinema". Momento de Cinema	Assinalar o dia de forma divertida; Proporcionar momentos lúdicos, de lazer, recreativos e de cultura geral, na base da interação social e coletiva;
	11	Dia de S. Martinho	Oficina Plástica: "Verão de S. Martinho" Grupo Teatro RSPN	Estimular a motricidade fina e a criatividade: Elaborar decorações alusivas a esta época do ano; Projetar o Grupo de Teatro: Momento lúdico e recreativo com sketch teatral no âmbito da data;
	11	Dia Mundial do Origami	Oficina Plástica: "Atelier de Origami"	Estimulação cognitiva, criativa; Fomentar a motricidade fina, a expressão individual; Proporcionar momentos lúdicos e recreativos e divertidos;
	13	Dia Mundial da Bondade	Clube de Leitura: "Bondoso"	Estimulação cognitiva e criativa, bem como da expressão individual; Proporcionar momentos de lazer, lúdicos, divertidos e recreativos através de Acrósticos;

	14	Dia Mundial da Diabetes	Ação de Sensibilização: "Como Está a Nossa Diabetes?"	Potencialização da consciência individual e coletiva acerca da temática: Conversa informal, pela Equipa de Enfermagem RSPN;
	21	Dia Mundial da Televisão	Oficina Plástica: "Canal de TV RSPN"	Estimulação cognitiva, criativa, motricidade fina, expressão plástica e sentido estético; Proporcionar momentos divertidos, lúdicos, de lazer e recreativos;
	27	Dia de Ação de Graças	"Tempo de Oração"	Estimulação sensorial: Momento de Oração, partilha e introspeção;
DEZ	Durante o mês	Inverno	Oficina Plástica: "No Frio do Inverno"	Estimular a motricidade fina e a criatividade; Elaborar decorações alusivas a esta época do ano;
	Ao longo do mês	Natal	Oficina Plástica: "A Caminho do Natal"	Estimular motricidade fina, sensorial, cognitiva e criativa: Elaborar decorações; Construir presentes;
	04	Dia da Bolacha	Atelier Culinária: "Bolachas de Manteiga"	Estimulação motricidade fina; Proporcionar momentos de lazer, recreativos, lúdicos, divertidos e de interação social;
	11	Dia Internacional do Tango	Movimento e Dança: "Ouvir e Dançar o Tango"	Estimulação sensorial, física e desportiva: Proporcionar momentos lúdicos e recreativos, de interação social, expressão individual e movimento corporal;
	17	Festa de Natal	Animação de Natal: ✓ Grupo Trovas e Cantigas ✓ Miguel Ferro	Assinalar a época natalícia junto dos utentes e colaboradores; Proporcionar momentos lúdicos, recreativos, de lazer, divertidos e de interação social;
	19	Festa de Natal	Expressão Dramática e Musical: Momentos Musicais e Atuações: ✓ Grupo Teatro RSPN ✓ Coro RSPN	Proporcionar momentos lúdicos, recreativos, de lazer e culturais, na base da interação social; Projetar o Grupo de Teatro: Momento lúdico e recreativo com sketch teatral no âmbito da data; Projetar o Coro RPSN: Momento lúdico e recreativo com cânticos da época;
	31	Fim do Ano	Bailarico e Animação de Fim de Ano	Assinalar o dia de forma alegre e bem-disposta; Proporcionar momentos lúdicos, recreativos, de lazer e divertidos entre todos, utentes e colaboradores;

Notas:

- Para além de todas as atividades esplanadas na calendarização deste Plano Anual, ao longo do ano, teremos diversos Clubes de Atividades, tais como: Clube de Costura, Clube de Leitura, Clube de Teatro, Coro RSPN, Clube de Boccia, Clube de Atividade Física e Clube do Click. Todos estes clubes temáticos contemplam atividades cuja realização é transversal ao ano inteiro, na medida em que se realizam todas as semanas e com alguma frequência, tornando o quotidiano dos seus destinatários, mais ativo e dinâmico, tanto quanto possível.

LAR DO ENTRONCAMENTO

ATIVIDADES ANUAIS				
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
JAN	6	Dia de Reis	Estimulação Musical "Cantar Janeiras"	Manter as tradições; Estimular a memória e a autoestima através do canto
	10	Dia Internacional do Obrigado	Estimulação cognitiva/escrita "Obrigado por..."	Estimular a capacidade de raciocínio; estimular a memória
	17	Dia Internacional do Riso	Atividade Lúdica "Yoga do Riso"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	23	Dia da Escrita à Mão Dia Mundial Liberdade	Estimulação cognitiva/escrita "O que é Liberdade?"	Estimular a escrita e o pensamento cognitivo
	22	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	27	Dia Mundial Educação Ambiental	"À conversa..." sobre ambiente com técnico da Resitejo	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	29	Dia Mundial do Puzzle	Expr. Plástica e Est. Cognitiva Construção e realização de puzzles	Estimular a motricidade fina; Estimular a capacidade de raciocínio
	31	Dia Mundial do Mágico	Realização de Poções Mágicas	Estimular a criatividade e a autoestima, através do envolvimento dos idosos na experiência
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
FEV	3	Dia Mundial Leitura em Voz Alta	Estimulação Cognitiva Leitura de Conto e perguntas finais sobre o mesmo	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; manter as capacidades cognitivas existentes
	5	Dia Mundial da Nutella	Culinária Confeção Folhados de Nutella	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	14	Dia dos Namorados	Visualização do Filme "Amor"	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	14	Dia do Amor	"À conversa..." sobre o amor	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	25	Dia da Geografia Portuguesa	Estimulação Cognitiva "Conhecer Portugal" explicação e perguntas sobre o tema	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; manter as capacidades cognitivas existentes
	25	Diversão	Mila Flor & Companhia	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	26	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
MAR	3	Carnaval	Baile de Carnaval no lar	Promover o convívio entre idosos de forma animada
	7	Dia da Mulher	Sessão Fotográfica	Promover a autoestima
	11	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	14	Dia Internacional da Matemática	Estimulação Cognitiva "Vamos fazer contas"	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; manter as capacidades cognitivas existentes
	19	Dia do Pai	Distribuição lembranças e Visualização do filme "Meu Pai"	Promover a autoestima; Estimular a concentração; promover momento de descontração
	21	Dia Mundial da Árvore Dia Mundial da Poesia	Leitura de Poemas sobre a Natureza	Estimular a concentração

Associação dos Lares Ferroviários
Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

	26	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	27	Dia Mundial do Teatro	Teatro de Fantoches "O velho, o rapaz e o burro"	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
	28	Dia Nacional dos Centros Históricos	"À conversa..." sobre o tema	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
ABR	2	Dia Internacional do Livro Infantil	Estimulação cognitiva Leitura de Contos infantis e perguntas	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
	7	Dia Mundial Atividade Física Dia Mundial da Saúde	Desporto Aula de ginástica no exterior com alunos Téc. Desporto	Estimular os movimentos; Manter as capacidades motoras existentes.
	10	Dia Mundial da Saúde	"À conversa..." sobre o tema, com convidado externo	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	14	Dia do Beijo	Estimulação cognitiva e fotos "Mando um beijo para..."	Estimular a capacidade de raciocínio; estimular a memória
	16	Páscoa	Culinária Confeção folar da Páscoa	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	21	Páscoa	Visualização do filme "Hop: Rebelde da Páscoa"	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	23	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	29	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	30	Dia Mundial da Dança	Apresentação de Dança pelo grupo Univ. Sênior Golegã	Promover o convívio interinstitucional
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
MAI	2	Dia Mundial do Atum	Estimulação Cognitiva Recolha de receitas com atum	Estimular a memória; Estimular a concentração e capacidade de raciocínio;
	5	Dia da Mãe	Distribuição de lembranças e visualização do filme "Mãe"	Promover a autoestima; Estimular a concentração; promover momento de descontração
	6	Dia Mundial do Riso	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	9	Dia da Europa	"À conversa..." sobre o tema com professor de HGP	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	13	Aparição Nª Srª Fátima	Visualização filme "Fátima"	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	16	Dia Mundial Pastelaria	Culinária Confeção Bolinhos de Coco	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	20	Dia Municipal do Idoso	Almoço de convívio e baile no Pavilhão Municipal	Promover o contacto com a comunidade
	21	Dia Mundial das Abelhas	Vinda de Apicultor para explicação e demonstração	Enriquecer o conhecimento relacionado com o tema
	26	Dia Nacional Folclore Português	Vinda ao lar do Rancho do alunos do CERE	Promover o convívio interinstitucional
	28	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	29	Dia da Espiga	Almoço de Convívio interinstitucional Parque Bonito	Promover o contacto com a comunidade
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Associação dos Lares Ferroviários
Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

JUN	2	Dia Mundial da Criança	Convívio intergeracional alunos Colégio Andrade Corvo	Proporcionar troca de experiências e de saberes.
	3	Dia Mundial da Bicicleta	Jogos Virtuais de bicicletas na Wii	Promover o contacto com as novas tecnologias, de forma descontraída
	6	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	9	Dia Mundial dos Oceanos	Estimulação cognitiva sobre o tema	Estimular a memória; Estimular a concentração e capacidade de raciocínio;
	13	Dia de Santo António	Baile no exterior e apresentação de marcha	Promover momento de animação e descontração; promover a autoestima
	16	Dia Santo António	Visualização filme "Pátio das Cantigas" (versão atual)	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	18	Dia Internacional do Piquenique	Piquenique no espaço exterior, com idosos mais dependentes	Proporcionar o contacto com a natureza
	23	Dia Olímpico	"À Conversa..." sobre os jogos olímpicos, com convidado externo	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	24	Dia de São João	Culinária Confeção Bolo de São João	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	25	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	28	Convívio familiar	Festa da Família Com familiares idosos	Estreitar o relacionamento entre as famílias e a instituição
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
JUL	1	Dia Internacional da Piada	Estilação Cognitiva "Vamos contar piadas"	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
	7	Dia Mundial do Chocolate	"À conversa..." sobre o tema e degustação de frutas com fondue de chocolate	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	10	Dia Mundial da Pizza	Culinária Confeção de Pizza para o jantar	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	17	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	21	Dia do Amigo Dia Intern. Xadrez	Estimulação escrita – escrever carta a um amigo Jogo de xadrez	Estimular a capacidade de raciocínio; estimular a memória; estimular as capacidades cognitivas existentes
	23	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	25	Dia dos Avós	Convívio intergeracional com crianças ATL Bola de Sabão	Proporcionar troca de experiências e de saberes.
	28	Dia dos Avós	Visualização de filme "Coco"	Estimular a concentração; promover momento de descontração
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
AGO	1	Dia Internacional da Cerveja	Petisco de Verão na esplanada do lar	Proporcionar momentos de descontração e de convívio
	5	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	8	Dia Mundial do Gato	Visualização do filme "Garfield"	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	11	Dia de brincar na areia	Jogos com areia	Estimular a motricidade fina
	19	Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica sobre o Verão	Promover a autoestima; proporcionar momentos de descontração

Associação dos Lares Ferroviários
Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

	22	Dia do Artista	"À conversa..." sobre os artistas portugueses	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	26	Dia do Cão	Vinda ao lar dos cães da Escola canina "Magia Lusa"	Proporcionar o contacto com a comunidade
	27	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
SET	3	Verão	Culinária Confeção de cocktails s/ álcool	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	8	Dia Internacional da Alfabetização	Estimulação da escrita com idosos mais dependentes	Estimular a capacidade de raciocínio; estimular a memória; estimular as capacidades existentes
	12	Dia Nacional do Bombeiro	Vinda de bombeiros para demonstração de exercícios	Promover o contacto com a comunidade
	16	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	22	Dia Mundial Doença Alzheimer	Visualização filme/documentário "A memória Infinita"	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	24	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	26	Dia Mundial dos Rios	Estimulação cognitiva Identificação de Rios	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
	29	Dia Mundial do Coração	"À conversa..." sobre o tema com convidado externo	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
OUT	1	Dia internacional do Idoso	Baile no lar com atuação de grupo musical	Promover momentos lúdicos
	6	Dia Mundial do Animal	Vinda ao lar dos Animais Embaixadores	Proporcionar o contacto com os animais da quinta, numa ótica de estimulação sensorial e terapêutica
	7	Dia Nacional dos Castelos	"À conversa..." sobre o tema com convidado externo	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	13	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	10	Dia Mundial do Ovo	Estimulação cognitiva Recolha de receitas com ovos	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
	16	Dia Mundial da Alimentação	Expressão Plástica Construção de Roda dos Alimentos	Promover a imaginação e a criatividade; Estimular a motricidade fina; Promover a autoestima.
	16	Dia Mundial do Pão	Culinária Confeção de Pão com Chouriço	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	22	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
	24	Dia do Exército Português	Visualização do filme "Cartas da Guerra"	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	28	Dia Mundial do Judo	Vinda de Professor e alunos para demonstração de judo	Promover o contacto com a comunidade
	31	Dia Mundial das Cidades	Estimulação Cognitiva sobre cidades conhecidas mundialmente	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
NOV	3	Dia de Todos os Santos	Culinária Confeção de broas dos Santos	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima

M.

D
S
M
R

Associação dos Lares Ferroviários
Plano de Atividades, Orçamento de Exploração, Orçamento de Investimentos e Parecer do Conselho Fiscal

	5	Dia Mundial do Cinema	Visualização de filme português à escolha dos idosos (recolha prévia de gostos)	Promover a autoestima; Estimular a concentração; promover momento de descontração
	7	Dia Internacional da Preguiça	Aula de Ginástica no exterior do lar com alunos do curso TD	Estimular as capacidades motoras existentes; proporcionar o contacto com a comunidade
	10	Dia Internacional do Trava-línguas	Estimulação cognitiva Leitura de Trava-línguas	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
	11	Dia Mundial do Origami	Est. cognitiva e expr. plástica Construção e realização de origamis	Promover a imaginação e a criatividade; Estimular a motricidade fina;
	14	Dia Mundial da Diabetes	"À conversa..." sobre o tema com convidado externo	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.
	17	Dia Mundial da Criatividade	Expressão plástica Pintura livre de telas	Promover a imaginação e a criatividade; Estimular a motricidade fina; Promover a autoestima.
	20	Dia Internacional dos Direitos das Crianças	Expressão Plástica Elaboração de "estendal dos Direitos"	Promover a imaginação e a criatividade; Estimular a motricidade fina; Promover a autoestima.
	21	Diversão	"Mila Flor & Companhia"	Promover momento descontraído e terapêutico, com a parceria estabelecida de ClownSocial
	24	Dia Mundial da Ciência	Realização de Experiências simples, com convidado externo	Estimular a criatividade e a autoestima, através do envolvimento dos idosos na experiência
	26	Religião	Eucaristia celebrada pelo Padre da Paróquia	Manter os costumes religiosos; proporcionar o acesso ao culto
MÊS	DIA	TEMA	ATIVIDADE	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
DEZ	4	Dia da Bolacha	Culinária Confeção de bolachas bonecos de Gengibre	Estimular a motricidade fina; Estimular a memória; Promover a autoestima
	11	Dia Internacional do Tango	Vinda de alunos de escola de Dança com demonstração de Tango	Proporcionar o contacto com a dança; estimular as capacidades motoras
	16	Natal	Visualização de filme sobre o Natal (a definir)	Estimular a concentração; promover momento de descontração
	18	Natal	Vinda ao lar dos Pais Natal Motards	Proporcionar o contacto com a comunidade
	20	Natal	Festa de Natal do lar	Estreitar o relacionamento entre as famílias e a instituição
	22	Dia das Palavras cruzadas	Estimulação cognitiva Realização de palavras cruzadas relacionadas ao Natal	Estimular a concentração e capacidade de raciocínio; estimular a memória
	29	Natal e Ano Novo	"À conversa..." sobre as tradições de Natal e Ano Novo dos idosos	Estimular a memória; Promover a participação num debate sobre o tema.

ATIVIDADES DIÁRIAS/SEMANAIS	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
GINÁSTICA	X		X		X		X		X	
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA INDIVIDUAL	X		X		X		X		X	
JOGOS DE MESA	X		X		X		X		X	
ESTIMULAÇÃO ESCRITA		X								
EXPRESSÃO PLÁSTICA				X						
JOGO DO BINGO						X				
DINÂMICAS COGNITIVAS COLETIVAS								X		
ESTIMULAÇÃO MUSICAL/SENSORIAL										X

Notas

- Na expressão plástica serão sempre realizados trabalhos relacionados com época ou comemorações;
- Tendo em conta que os utentes são maioritariamente da Religião Católica, foi feito acordo com a Paróquia, de forma a serem celebradas eucaristias mensalmente na instituição. Ao Domingo, a comunhão é distribuída no lar pelos ministros da paróquia. No que diz respeito às restantes religiões, o lar facilita o culto, sempre que solicitado;
- Para além das atividades calendarizadas, serão ainda realizadas outras, sempre que surja a oportunidade;
- Sempre que possível, serão realizados passeios ao exterior, sem prejudicar as atividades calendarizadas.

3. ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO

- Entroncamento e Pinhal Novo

Em cumprimento do artigo 42.º alínea d) dos estatutos a Direção, cumpre apresentar o Orçamento de Exploração à Assembleia Geral dos sócios da Associação dos Lares Ferroviários consubstanciada no Plano de Atividades para o exercício económico de 2025, que visa consolidar as políticas e as estratégias definidas, de forma ativa, participativa e construtiva, prosseguindo os mesmos objetivos de solidariedade e procurando garantir que as respostas sociais suprimam as necessidades sentidas pelos sócios.

Estamos convictos serem, no essencial, estes os princípios de atuação para a nossa proposta de Plano de Atividades e Orçamento para 2025, sempre com base na prudência realista e sustentável, de modo a assegurar o indispensável controlo orçamental, numa perspetiva de melhoria dos resultados globais da Instituição, preservando a qualidade dos serviços

PRESSUPOSTOS GERAIS

Apesar da nossa enorme preocupação em relação ao futuro, o orçamento para o ano 2025 foi feito com alguma esperança e que venham melhores tempos.

A maior parte dos valores obtidos foram acrescidos em média da taxa de inflação prevista para 2025 de 2,3% e procura evidenciar a preocupação de rigor nas previsões e um esforço na racionalização e limitação de gastos.

É nosso entendimento, que os números calculados refletem devidamente o orçamento proposto, cuja quantificação de valores quando considerados materialmente relevantes são acompanhados por elementos explicativos de forma a tornar-se mais compreensiva a interpretação do documento.

RENDIMENTOS

Tendo por base o Sistema de Normalização Contabilístico (SNC - ESNL), metodologia definida para a construção do orçamento das organizações de economia social, realizamos a mesmo, tendo por base os

valores executados até ao mês de outubro, funcionando como um indicador primordial na projeção do próximo ano.

A previsão dos rendimentos é para nós fundamental, pois permite determinar a capacidade de financiamento da Instituição, possibilitando deste modo fixar o limite de gastos.

O total de rendimentos orçamentados é de 3.642.530,81€ (três milhões seiscentos e quarenta e dois mil cinquenta e trinta euros e oitenta e um cêntimos).

Orçamento de rendimentos	Pinhal Novo	Entroncamento	Total
Prestações de Serviços	1123 888,06	1 196 574,06	2 320 462,13
Subsídios à exploração	447 562,48	742 931,10	1 190 493,58
Outros rendimentos e ganhos	49 206,60	82 321,15	131 527,75
Juros e outros rendimentos similares	0,00	47,35	47,35
TOTAL DOS RENDIMENTOS	1 620 657,14	2 021 873,67	3 642 530,81

Os valores indicados na rubrica Prestações de serviços dizem respeito ao pagamento das mensalidades e comparticipação familiar na ERPI em ambos os lares, e para o Centro de Dia, SAD, cantinas sociais a comparticipação familiar no Lar do Entroncamento.

Englobam ainda as comparticipações das despesas com fraldas, medicamentos, etc. e o valor previsto da quotização dos sócios repartido em 50% para cada um dos Lares.

Na rubrica subsídios à exploração, no Lar do Entroncamento orçamentámos os valores da compensação do protocolo estabelecido com a Segurança Social, e cantinas sociais. No Lar do Pinhal Novo o valor da compensação do protocolo estabelecido com a Segurança Social e das mensalidades dos quartos sem acordo. O valor de 0,5% do IRS distribuído pela Administração Fiscal, e o valor estimado de donativos serão repartido em 50% para ambos os lares

A rubrica de outros rendimentos e ganhos contempla a renda do nosso imóvel, descontos de pronto pagamento e imputação do subsídio para o investimento.

Finalmente, a rubrica dos juros e outros rendimentos similares, sem expressão.

GASTOS

Os gastos totais previstos são de 3.436.570,29€ (três milhões quatrocentos e trinta e seis mil quinhentos e setenta euros e vinte e nove cêntimos).

Orçamento de gastos	Pinhal Novo	Entroncamento	Total
CMVMC	151 498,30	248 612,29	400 110,59
Fornecimentos e serviços externos	162 738,04	244 351,42	407 089,47
Gastos com pessoal	1 058 465,19	1 403 333,73	2 461 798,92
Depreciação e Amortização	46 710,95	55 459,62	102 170,85
Perdas	2 000,00	2 000,00	4 000,00

Outros gastos e perdas	6 564,16	4 012,97	10 577,13
Gastos e perdas de financiamento	50 823,62	0,00	50 823,62
TOTAL DOS GASTOS	1 478 800,26	1 957 770,03	3 436 570,29

A rubrica de custos de mercadorias vendidas e matérias consumidas, o valor considerado tem a ver com os custos das mercadorias consumidas, nomeadamente géneros alimentícios, matéria lclínico.

Na rubrica dos fornecimentos e serviços externos, relativamente aos "serviços especializados" as rubricas mais importantes, são subcontratos, trabalhos especializados e conservação e reparação. Nos "Materiais" as mais importantes são as ferramentas e utensílios desgaste rápido e Material de Escritório.

Quanto às "deslocações e estadas" o valor será idêntico ao de 2024

Já quanto "Serviços diversos" os mais importantes são a Comunicação, os Seguros e a Limpeza, Higiene e Conforto. Nos outros serviços a Rouparia.

Quanto à rubrica de gastos com o pessoal, deve-se essencialmente ao aumento do Salário Mínimo Nacional a pagar na ALF de 870,00€, seguro de Acidentes de Trabalho, gastos com a formação e outros gastos de pessoal.

A rubrica de gastos de depreciação e de amortização, procedemos ao cálculo de acordo com a expectativa de vida útil dos bens e tendo em conta a aquisição de novos ativos fixos.

Outros Gastos e Perdas com um total no valor de 10577,13€.

Finalmente, a rubrica de Gastos e Perdas de financiamento, juros suportados e outros gastos de empréstimo bancários no valor de 50823,62€.

Rendimentos	Orçamento 2025			
	TOTAL ALF	Pinhal Novo	Entroncamento	TOTAL ALF
Prestações de Serviços	2 151 568,20	1 123 888,06	1 196 574,06	2 320 462,13
Lar – Internamento	1 898 877,60	1 062 888,06	969 605,22	2 032 493,28
Centro de dia	21 805,20	0,00	62 130,55	62 130,55
Apoio Domiciliário	95 392,80	0,00	83 281,53	83 281,53
Cantinas sociais	311,40	0,00	630,05	630,05
Quotização	120 000,00	61 000,00	61 000,00	122 000,00
Outros Serviços a Sócios	15 181,20	0,00	19 926,72	19 926,72
Comparticipação das despesas	0,00	0,00	0,00	0,00
Subsídios à exploração	1 044 859,24	447 562,48	742 931,10	1 190 493,58
Comparticipação S.Social	1 024 928,82	427 041,12	726 065,55	1 153 106,67
Lar – Internamento	903 779,62	427 041,12	586 376,05	1 013 417,16
Centro de dia	9 263,79	0,00	26 981,99	26 981,99
Apoio Domiciliário	95 972,40	0,00	101 136,12	101 136,12
Subsídios do IEFP	0	0,00	0,00	0,00
Donativos Consignação IRS	5 113,00	3 214,50	3 214,50	6 429,00
Cantinas sociais	10 800,00	0,00	11 571,39	11 571,39
Donativos (MOD 25 e Outros)	19 930,42	17 306,87	13 651,05	30 957,92
Outros rendimentos e ganhos	80 431,31	49 206,60	82 321,15	131 527,75

Rendimentos suplementares	51 939,00	48 778,50	67 831,47	116 609,97
Descontos P. Pagamento	685,71	150,00	225,00	375,00
Rendimentos/Ganhos Subsidiárias	0	0,00	0,00	0,00
Correções períodos anteriores	5889,6	278,10	231,75	509,85
Imputação sub p investimento	21 917,00	0,00	14 032,93	14 032,93
Restituição impostos	0,00	0,00	0,00	0,00
Juros e outros rendimentos similares	68,40 €	0,00	47,35	47,35
Juros obtidos	68,40 €	0,00	47,35	47,35
TOTAL DOS RENDIMENTOS	3 276 927,15 €	1 620 657,14	2 021 873,67	3 642 530,81
Gastos	Orçamento 2025			
	ALF	Pinhal Novo	Entroncamento	ALF
CMVMC	326 188,26	151 498,30	248 612,29	400 110,59
Matérias-primas	391 053,80	151 498,30	248 612,29	400 110,59
Géneros alimentícios	334 262,40	123 562,81	218 116,86	341 679,67
Material clínico	56 791,40	27 935,48	30 495,43	58 430,92
Fornecimentos e serviços externos	386 107,24	162 738,04	244 351,42	407 089,47
Serviços	126 772,01	60 091,51	71 447,35	131 538,86
Subcontratos	27 531,00	15 808,66	12 854,40	28 663,06
Trabalhos Especializados	45 142,20	14 878,07	27 884,14	42 762,22
Publicidade e propaganda	1 927,80	330,66	971,84	1 302,50
Vigilância e Segurança	8 256,60	0,00	513,09	513,09
Honorários	2 431,80	2 513,72	2 206,28	4 719,99
Conservação e reparação	41 482,61	26 560,40	27 017,60	53 578,00
Materiais	25 565,40	4 877,89	9 258,94	14 136,83
Ferramentas e utensílios de desgaste rápido	13 870,80	705,46	4 462,56	5 168,03
Livros e doc. técnica	0,00	0,00	0,00	0,00
Material de Escritório	6 330,60	2 254,66	3 017,59	5 272,25
Artigos oferta	48,60	7,03	39,40	46,43
Outros Materiais	5 315,40	1 910,73	1 739,39	3 650,12
Energia e Fluidos	90 849,39	52 139,05	69 446,99	121 586,05
Electricidade	17 157,60	16 344,63	26 311,83	42 656,46
Combustíveis	47 457,00	17 604,87	33 812,53	51 417,40
Gasóleo	5 103,00	702,98	5 878,25	6 581,22
Gasolina	2 575,80	543,47	2 965,97	3 509,44
Gás	39 778,20	16 358,43	24 968,31	41 326,74
Água	26 234,79	18 189,55	9 322,64	27 512,19
Deslocações, estadas e transportes	3 033,00	873,08	2 176,84	3 049,92
Deslocações e estadas	2 374,20	760,45	1 528,39	2 288,84
Portagens	658,80	112,63	648,45	761,08
Serviços diversos	139 673,46	44 756,51	91 695,75	136 452,26
Rendas e alugueres	1 594,80	752,11	1 246,26	1 998,36
Comunicação	15 364,80	1 048,79	17 804,78	18 853,57
Seguros	12 176,00	2 962,50	10 889,10	13 851,60
Contencioso e notariado	197,86	0,00	54,08	54,08
Despesas de Representação	0,00	0,00	0,00	0,00
Limpeza, higiene e conforto	110 340,00	39 993,11	61 701,54	101 694,65

Outros serviços	213,98	0,00	325,55	325,55
Rouparia	0,00	0,00	0,00	0,00
Jornais	0	0,00	33,99	33,99
Outros	213,98	0,00	291,56	291,56
Gastos com pessoal	2 125 468,14	1 058 465,19	1 403 333,73	2 461 798,92
Remunerações certas	1 528 534,89	766 817,30	1 005 730,10	1 772 547,40
Remunerações adicionais	138 016,26	67 300,96	88 508,54	155 809,50
Estágios	2 161,95		4 379,00	4 379,00
Indemnizações	7 180,83	4 657,08	6 487,55	11 144,63
Encargos sobre remunerações	395 805,90	198 103,00	260 921,70	459 024,70
Fundo Garantia Comp. Trab. (FGCT)	0,00			0,00
Seguros de Acidentes de Trabalho	46 789,71	20 140,73	29 531,97	49 672,70
Outros gastos com pessoal	6 978,60	1 446,12	7 774,87	9 220,99
Amortizações Ativo F. Tangível	177 019,55	46 710,95	55 459,62	102 170,57
Perdas	4 000,00	2 000,00	2 000,00	4 000,00
Clientes/Utentes	4 000,00	2 000,00	2 000,00	4 000,00
Outros gastos e perdas	10 216,80	6 564,16	4 012,97	10 577,13
Impostos	2 179,80	2 605,87	92,70	2 698,57
Outros	8 037,00	3 958,29	3 920,27	7 878,56
Gastos e perdas de financiamento	51 168,60	50 823,62	0,00	50 823,62
Juros suportados Lar do Pinhal Novo	51 168,60	50 823,62	0,00	50 823,62
Juros suportados Lar do Entroncamento	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL DOS GASTOS	3 080 168,59	1 478 800,26	1 957 770,03	3 436 570,29

Resultado Líquido com quotização 196 758,56 € 141 856,88 € 64 103,64 € 205 960,52 €

Resultado Líquido sem quotização 76 758,56 € 80 856,88 € 3 103,64 € 83 960,52 €

CONCLUSÃO

O Resultado Líquido será de 205.960,52€ com a quotização e de 83.960,52€ sem quotização

Parecer do Conselho Fiscal

Estimados Associados,

O Conselho Fiscal da Associação dos Lares Ferroviários, reunido nos termos estatutários para apreciação da Proposta de Orçamento de Exploração para o ano de 2025, aprovado em reunião de Direção em 18 de novembro de 2024, é de parecer que o mesmo reúne as condições para aprovação pela Assembleia Geral Ordinária.

De acordo com informação recebida da Direção da ALF (Associação dos Lares Ferroviários) não estão previstos investimentos para o ano de 2025

Assim, propomos à Assembleia Geral que aprove o orçamento de Exploração proposto pela Direção da Associação dos Lares Ferroviários.

Pinhal Novo, 28 de novembro de 2024

O Conselho Fiscal

A Presidente: Maria Amália Pereira da Silva *Maria Amália Pereira da Silva*

O Secretário: Vitor Fonte *Vitor Fonte*

A Vogal: Maria Dias Antunes das Neves Andrade *Maria Dias Antunes das Neves Andrade*