



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

PLANO DE AÇÃO PARA 2026

NOTA INTRODUTÓRIA

O Plano de Ação que apresentamos é um plano de respeito pelo passado e ao mesmo tempo de consolidação das diversas respostas sociais que a instituição garante aos seus clientes.

No presente documento, vão identificadas as respostas sociais asseguradas pela instituição e, podem encontrar-se os eixos de ação, os objetivos estratégicos, bem como, os objetivos operacionais, que vão nortear a ação da instituição no próximo ano.

São indicadas também as atividades pontuais e as atividades sistemáticas de Animação Sociocultural a desenvolver no ano civil de 2026.

RESPOSTAS SOCIAIS

CENTRO DE DIA “JOÃO COSTA DA FONSECA”

- A valência pela qual a instituição é identificada em primeiro lugar na comunidade. É uma resposta social, que contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionando ainda durante o dia a resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e socioculturais, às pessoas afetadas por diferentes graus de dependência contribuindo para a manutenção da pessoa nos seus próprios domicílios.

Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 30 clientes.

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

- Juntamente com a valência de Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário é uma das valências iniciais da instituição. Esta resposta social consiste em prestar cuidados individualizados e personalizados no domicílio, de carácter doméstico, reabilitador, social, pessoal a pessoas e famílias quando por um motivo de doença, deficiência, ou outro impedimento, não possam assegurar temporariamente, a satisfação das suas necessidades da vida diária, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu próprio domicílio.

Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 42 clientes.

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOA IDOSA

- Esta é a resposta social mais recente da instituição, e destina-se a acolher em alojamento coletivo, pessoas de ambos os sexos, temporária ou permanentemente, em que são desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem.

Encontra-se licenciada para 30 clientes.

Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 24 clientes.



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

CANTINA SOCIAL

- Insere-se na Rede Solidária de Cantinas Sociais e constitui-se como uma resposta de intervenção no âmbito do Programa de Emergência Social, que tem como objetivo suprir as necessidades alimentares dos indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade socioeconómica, através da disponibilização de refeições.

Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 6 clientes.

PROGRAMA COMUNITÁRIO DE AJUDA ALIMENTAR A CARÊNCIADOS(POAPMC/FEAC)

- É uma ação anualmente promovida pela Comissão europeia e que adota um plano de atribuição de recursos aos Estados Membros, para fornecimentos e distribuição de géneros alimentícios provenientes de intervenção a favor das pessoas mais necessitadas da União europeia. São beneficiárias famílias, pessoas e a instituição/utente cuja situação de dependência social e financeira verificada e reconhecida com base em critérios de elegibilidade previamente estabelecidos pela Segurança Social.

Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 25 beneficiários.

ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO ACÇÃO SOCIAL

- A instituição como parceira da Rede Social e membro do Conselho Local de Ação Social presta atendimento e acompanhamento social a pessoas e famílias da comunidade que apresentam carências de índole diversa, encaminhando as situações para as entidades competentes e procurando minorar ou solucionar os problemas através da atuação da Técnica de Serviço Social.

HIDROTERAPIA

- A instituição pretende retomar as atividades de Hidroginástica dirigidas aos nossos clientes, funcionários e comunidade, logo que estejam concluídas as obras de ampliação nas instalações, nomeadamente aos balneários para acesso autónomo à piscina. Pretende também manter a disponibilidade no acesso à piscina para as crianças do Polo Escolar de Santiago de Litém.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

- Graças ao financiamento obtido através da candidatura apresentada à Fundação EDP, foi possível, no ano 2016, dotar a instituição de uma valência de Fisioterapia, equipando o espaço existente na instituição e para o efeito reservado. A criação da valência de Fisioterapia, resulta da necessidade premente para utentes, associados e restante comunidade, da existência de cuidados especializados de fisioterapia criando condições que promovam a sua autonomia, e melhorem a resposta ao envelhecimento e às situações de dependência e incapacidade.



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

PROGRAMA DE AÇÃO

Eixo 1- Formação		
OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Colaboradores Qualificados		
Objetivo Operacional: Promover Formação aos Colaboradores		
Ação	Responsável	Prazo
Ações de formação, obrigatória e outras para uma melhor qualidade de trabalho e disposição dos colaboradores	Equipa Técnica	Janeiro a Dezembro de 2026
Eixo 2 - Investimento, Desenvolvimento e Inovação		
OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Condições de trabalho operacionais e suficientes		
Objetivo Operacional: Criar e melhorar infraestruturas e equipamentos		
Ação	Responsável	Prazo
Criar novos lugares em respostas sociais destinadas às pessoas idosas, criando condições que promovam a sua autonomia, e melhorem a resposta de envelhecimento e às situações de dependência e isolamento. Designadamente: a) ampliar a cozinha e área de pessoal de modo a alargar os Serviços de Apoio Domiciliário 24 horas por dia e ao fim de semana; b) criar de uma área de alojamento temporário com espaços suficiente para quatro camas destinadas a acolher temporariamente utentes de Centro de Dias, em situações temporárias e transitórias; c) ampliar a ERPI para mais dez utentes, aumentando a capacidade para 40 utentes;	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Retomar as aulas de Hidroterapia logo que estejam concluídas as obras de ampliação nas instalações, nomeadamente aos balneários para acesso autónomo à piscina e ao gabinete de fisioterapia da instituição.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Continuar a renovação da frota de SAD, adquirindo uma viatura;	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Manutenção da Unidade de Produção para Autoconsumo de Energia Elétrica de origem fotovoltaica.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

Eixo 3 – Pessoas		
OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Recursos Humanos Motivados		
<u>Objetivo Operacional:</u> Garantir a satisfação dos colaboradores		
Ação	Responsável	Prazo
Avaliar a satisfação dos colaboradores;	Direção e Direção Técnica	Janeiro a Dezembro de 2026
Promover a participação dos mesmos nas reuniões da Equipa Técnica;	Direção e Direção Técnica	Janeiro a Dezembro de 2026
Implementar Sistema de Avaliação de Desempenho;	Direção e Direção Técnica	Janeiro a Dezembro de 2026
Rejuvenescimento e consolidação do quadro de recursos humanos com vista a uma crescente otimização dos serviços;	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Eixo 4- Imagem		
OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Promoção da Imagem Institucional		
<u>Objetivo Operacional:</u> Promoção e divulgação de atividades realizadas pela instituição		
Ação	Responsável	Prazo
Efetuar passeios de recreio e lazer.	Direção Técnica, Educador e Psicólogo.	Julho a Outubro de 2026
Organizar a festa da família com a participação dos familiares de todos os clientes	Direção Técnica, Educador e Psicólogo.	Agosto de 2026
Comemorar o aniversário da instituição	Direção Técnica, Educador e Psicólogo.	Maio 2026
Organizar a festa de Natal com a participação dos nossos clientes.	Direção Técnica, Educador e Psicólogo.	Dezembro de 2026
Divulgação constante das atividades da Associação na página do Facebook	Equipa Técnica	Janeiro a Dezembro de 2026
Promoção de atividades para a comunidade.	Direção Técnica	Janeiro a Dezembro de 2026
Eixo 5- Organização e Gestão		
OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Qualidade e Excelência nos Serviços		
<u>Objetivo Operacional:</u> Fomentar uma Gestão Integrada		
Ação	Responsável	Prazo
Continuar com a prestação do Serviço de Apoio Domiciliário a cerca de 42 clientes para os quais existe acordo de cooperação, tentando aumentá-los junto com o ISS, IP.	Diretora Técnica SAD	Janeiro a Dezembro de 2026
Implementação de horários alargados e aumento dos serviços SAD, correspondendo a necessidades dos clientes	Diretora Técnica SAD	Janeiro a Dezembro de 2026



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

Continuar com a prestação do serviço de Centro de Dia a cerca de 30 clientes para os quais existe acordo de cooperação, tentando aumentá-los junto com o ISS, IP.	Diretora Técnica CD	Janeiro a Dezembro de 2026
Avaliar as necessidades de implementação de horários alargados e aumento dos serviços CD, correspondendo a necessidades dos clientes	Diretora Técnica CD	Janeiro a Dezembro de 2026
Continuar com a prestação do serviço de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas a 30 utentes tentando aumentar os acordos de cooperação com o ISS, IP.	Diretora Técnica ERPI	Janeiro a Dezembro de 2026
Manter em funcionamento o Sistema HACCP já implementado	Direção Técnica e Administrativa	Janeiro a Dezembro de 2026
Iniciar o projeto de implementação do Sistema de Gestão da Qualidade ao abrigo dos Modelos de Avaliação da Qualidade das Respostas Sociais: ERPI, CD, SAD bem como ao abrigo da ISO 9001:2008	Direção e Equipa Técnica	Janeiro a Dezembro de 2026
Manter em funcionamento o serviço de medicina, higiene e segurança no trabalho	Direção e Administrativa	Janeiro a Dezembro de 2026
Assegurar o abastecimento de produtos alimentares e outros fornecimentos de matéria-prima para o dia-a-dia.	Direção e Administrativa	Janeiro a Dezembro de 2026
Zelar pelo património e conservação dos edifícios e zonas verdes envolventes	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Implementação de um registo de indicadores de qualidade, com vista a monitorizar a prática, melhorar a prestação dos cuidados prestados por toda a equipa de colaboradores, fundamentar a importância das técnicas recomendadas nas formações envolver a equipa no objetivo de prestar cuidados de excelência;	Diretora Técnica ERPI	Janeiro a Dezembro de 2026
Executar as seguintes atividades, pontuais e sistemáticas, de animação e desenvolvimento pessoal, para todos os clientes das respostas sociais.	Direção Técnica, Educador e Psicólogo.	Janeiro a Dezembro de 2026
ATIVIDADES PONTUAIS		
ACTIVIDADE	DATA	
Aniversário Utentes	Todos os meses	
Dia de Reis	Janeiro 2026	
Dia dos Namorados	Fevereiro 2026	
Carnaval	Fevereiro 2026	
Dia Internacional da Mulher	Março 2026	
Dia do Pai	Março 2026	
Dia Mundial da Poesia	Março 2026	
Dia Mundial do Teatro	Março 2026	
Festividades da Páscoa	Abril 2026	
Aniversário do fundador Armindo Costa da Fonseca	15 de Maio 2026	
Dia da Espiga	Junho 2026	



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

Dia da Mãe				Maio 2026
Dia Mundial do Ambiente				Junho 2026
Festas Juninas (S. João)				Junho 2026
Dia Europeu da Música				Junho 2026
Dia de São Tiago				Julho 2026
Dia Mundial dos Avós				Julho 2026
Procissão e Festa de Nossa Senhora dos Milagres				Setembro 2026
Dia do Bolinho				Outubro 2026
Dia Mundial dos Idosos				Outubro 2026
Dia de São Martinho				Novembro 2026
ACTIVIDADES SISTEMÁTICAS				
Atividades	Descrição	Periodicidade	Objetivos	Público-Alvo
Sessões de Estimulação através da Música	Sessões de intervenção individualizada ou grupal de estimulação social; motora e cognitiva, utilizando como meio a música e o som.	1 vez por semana	Promover o relacionamento inter e intrapessoal; Aumentar o sentimento de pertença; Promover a compreensão e retenção da informação; Diminuir a tensão e ansiedade; Promover a mobilidade.	Todos os utentes de E.R.P.I
Projeto "a nossa Horta e o nosso Pomar " Jardinagem	Plantar diferentes árvores de fruto e vegetais. Cuidar diariamente da horta e pomar da instituição, tratando dos produtos cultivados. Passear no espaço envolvente, num exercício simultaneamente saudável e integrante.	De acordo com a época de sementeira, plantação e colheita	Defender práticas adquiridas ao longo das vivências dos utentes, aproximando-os à natureza. Fortalecer conhecimentos previamente adquiridos, através de um plano de atuação diário ecológico e sustentável.	Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I e S.A.D Autónomos e Semi-dependentes
Caminhadas ao Ar Livre	Caminhadas curtas, com baixa intensidade nos espaços exteriores da Instituição e/ou espaços circundantes.	Regularmente, e conforme condições meteorológicas.	Promover o relacionamento interpessoal; melhorar a capacidade cardiorrespiratória; prevenir o sedentarismo e doenças associadas; aumentar a qualidade de vida.	Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I Autónomos na marcha



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

Projeto de Biblioterapia “Ler é Viajar”	Sessões de Mediação de Leitura de histórias diversificadas, com duração aproximada de 1 hora. Após a leitura procede-se à discussão, reflexão e interpretação do conteúdo através de um diálogo biblioterapêutico.	1 vez por semana	Responder às necessidades psicossociais dos utentes; Fomentar a independência do idoso e o seu papel ativo no processo terapêutico; Remotivar para a vida e realização de atividades; Reduzir o nível de resistência e agilizar os movimentos de mudança.	Todos os utentes de E.R.P.I., Centro de Dia e S.A.D.
Passeios e Visitas Culturais	Visita a diferentes instituições/monumentos/localidades	Regularmente, consoante as condições atmosféricas.	Reforçar a ligação dos utentes com o meio envolvente, mantendo as referências com o mundo fora da instituição.	Utentes Centro de Dia e E.R.P.I. Autónomos e Semi-dependentes
Convívios e Parcerias Interinstitucionais	Saídas conjuntas com/ e a Instituições parceiras (IPSS's do Concelho), sob a forma de Almoços partilhados no exterior (Parques de Merendas, Pontos históricos).	Pontualmente, de acordo com a calendarização das atividades interinstitucionais	Promover a troca de saberes e sabores, o conhecimento de outras realidades e características, valorizando o intercâmbio e a parceria com outras instituições.	Utentes Centro de Dia e E.R.P.I. Autónomos e Semi-dependentes
Atividade “Notícias da Semana”	Recolha de notícias por parte dos utentes com a finalidade de serem debatidas.	1 vez por semana	Promover o pensamento crítico; Promover a consciência e Conhecimento político, cultural e social; Estimular a concentração;	Utentes de E.R.P.I. e C.D.
Hora do Conto	Narração de histórias diversificadas, de autores nacionais ou estrangeiros, cujo conteúdo seja fácil de assimilar e desvende, de preferência, uma situação positiva, uma história de vida, ou uma mensagem moral.	Duas vezes por semana	Valorizar o hábito da leitura e a compreensão, impulsionar a concentração e a criatividade e defender a partilha de saberes.	Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D., incluindo Utentes Acamados e com Patologias.
Sessões de Estimulação Cognitiva	Sessões de 30 minutos, centradas nas necessidades dos utentes, utilizando exercícios que estimulem diversas áreas cognitivas como: orientação, atenção, cálculo, memória, fluência verbal, linguagem, capacidade visuo-espacial.	1 grupo por semana	Melhoria, estabilização ou compensação de défices cognitivos.	Grupos de utentes com características homogéneas relativamente ao défice cognitivo, das valências de E.R.P.I. e Centro de Dia.
Classe de Movimentos	Exercícios simples de movimento físico articulado, abordando diferentes partes do corpo, em intensidades muito moderadas.	Duas vezes por semana	Promover a atividade física regular como mecanismo de preservação das capacidades motoras. Exercitar diferentes	Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I. Autónomos e Semi-dependentes



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

			músculos do corpo e articulações, compreendendo diferentes intensidades de respiração e relaxamento.	
“Comunicar à Distância”	Videochamadas programadas entre utentes e familiares.	Sempre que solicitado	Promover os laços afetivos entre utentes e familiares;	Todos os utentes de E.R.P.I., Centro de Dia e S.A.D.
Informática acessível para todos	Acesso dos utentes a Tablets, e Computadores, e a diferentes plataformas de interação lúdico pedagógica. Desenhar em contexto informatizado, pesquisar receitas, escrever textos e pesquisar na Internet.	1 vez por semana	Reforçar a ligação entre o utente e o meio sociocultural que o integra. Estimular o raciocínio lógico, a criatividade, a aquisição de competências e a validação de novas plataformas de integração.	Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D,
Jogos Tradicionais de Mesa	Diferentes jogos de tabuleiro (Damas, Xadrez, Dominó), intercalados com outros (Bingo, Puzzles simples, jogos de cartas) dispostos num espaço personalizado, e passíveis de serem jogados por todos, em interação constante.	Todos os dias da semana	Estimular o raciocínio cognitivo, a associação de ideias e a articulação motora. Valorizar momentos de convívio grupal, através do elemento lúdico do jogo, simultaneamente sinónimo de reforço intelectual simples.	Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia.
Atividades de Linguagem Plástica	Modo de expressão- criação através do manuseamento e modificação de materiais. A expressão plástica é essencialmente uma atitude pedagógica diferente, não centrada na produção de obras de arte, mas na pessoa, no desenvolvimento das suas capacidades e na satisfação das suas necessidades.	De acordo com o planeamento mensal de atividades	Promover a relação interpessoal no grupo; Melhorar a concentração; Estimular a Motricidade fina; Aumentar a concentração e percepção; Desenvolver o sentido estético; Promover a motricidade.	Utentes de ERPI e CD
Atividades “Costurices”	Atividades de costura criando diferentes materiais.	Regularmente	Valorizar competências individuais; Aumentar a autoestima; Promover a motricidade; Promover a criatividade.	Utentes de E.R.P.I.; Centro de Dia e SAD, cujo os seus interesses vão de encontro com a atividade.



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

Projeto “Recordar é Viver”	Partilha de recordações e visualização de diferentes vídeos realizados com os utentes em contexto Institucional, assim como fotos e outros elementos multimédia. Fazer debates sobre várias temáticas “hoje e o antigamente”.	Um dia por semana.	Valorizar as memórias dos utentes, promovendo a partilha de experiências pessoais e a interpretação de momentos históricos. Identificar individualidades e competências.	Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D., incluindo Utentes Acamados e com Patologias.
Atelier culinário	Realização de várias receitas (bolos de aniversário, gelados, bolinho tarte de maçã, descascar feijão). Criação de um livro de receitas.	De acordo com o planeamento mensal das atividades	Promover a troca de saberes e sabores. Promover a interajuda.	Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D.
“Reviver” Tradições	Realização de atividades que eram costume de antigamente: descamisar milho, debulhar milho, vindima, apanha da azeitona, confeção do bolinho e Folar;	Pontualmente de acordo com a época do ano	Valorizar as memórias dos utentes, promovendo a partilha de experiências pessoais.	Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D.
“Mais Efemérides”	Comemoração de dias alusivos / festivos: Dia do Artista, do Cinema, Alimentação, Fotografia, etc.	Regularmente, consoante as datas.	Desenvolver a motricidade fina, estimular a criatividade, a imaginação.	Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D.

Eixo 6- Cooperação e Parcerias

OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Promover as relações com partes interessadas

Objetivo Operacional: Manter e fomentar novas parcerias

Ação	Responsável	Prazo
Desenvolver as parcerias estabelecidas com o Instituto Politécnico de Leiria	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Desenvolver a parceria estabelecido com as Terras de Sicó	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Manter a parceria com a Junta de Freguesia para a implementação de atividades de natação aos alunos do Pólo – Escolar.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Apoiar a comunidade com a reabertura de aulas de hidroginástica, logo que estejam concluídas as obras de alteração aos balneários.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Apoiar a comunidade com a continuidade do Centro de Fisioterapia.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Continuar as atividades de animação, recreio e lazer, promovendo a participação da Associação de Bem Estar nos diversos encontros interinstitucionais do concelho de Pombal.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Manter parceria com o ISS, IP	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
Continuar a desenvolver a parceria com o Município de Pombal como membro da CLAS e no POAPMC/FEAC.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

Apoiar os nossos clientes de SAD e CD através do Projeto “AMPHARA” – Protocolo com o Município de Pombal que tem por objeto a intervenção através de obras de adaptação de habitações de idosos facultando melhorias de acessibilidade, instalações sanitárias e pequenas recuperações funcionais e técnicas, com vista a ampliar a capacidade de permanência autónoma em residência própria, reduzindo riscos funcionais, adaptando instalações às limitações dos residentes, reforçando meios de apoio e acompanhamento dedicado.	Direção	Janeiro a Dezembro de 2026
--	---------	----------------------------