Associação de
Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano de 2026

Rua da Lage, nº 65 , 2500-432 Coto, NIPC 505343312
Email : adsfcoto@gmail.com

Denominação Social: Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia de Coto (ADSFCOTO)

Constituída por escritura pública de 28 de junho de 2001, lavrada a fl.73 do livro nº.281-A no 1º. Cartório Notarial das Caldas da Rainha.

Com natureza jurídica de Associação de Solidariedade Social Sem Fins Lucrativos (registada pela inscrição nº3/11, a fls 69 e 69 verso, do livro nº 13 das Associações de Solidariedade Social, a 15 de maio de 2010).

A sua área de intervenção e atuação é direcionada para a população idosa, com mais de 65 anos, e seus familiares.

Sede: Rua da Lage Nº65, 2500-432 Coto
NIPC: 505 343 312
E-mail: adsfcoto@gmail.com
Site: www.adsfcoto.pt
Telefone: 262 831 247

Valências:

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário

Ajuda Alimentar

Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto

Corpos Sociais

Assembleia Geral

Presidente – Armindo Rosário Carvalho, sócio nº 9

1º Secretário - Rute Alexandra Gonçalves Henriques, sócio nº 6

2º Secretário - Maria Conceição Moio, sócio nº 52

Conselho Fiscal

Presidente - António Fernando Carvalho Martins, sócio nº 16

Vogal - Vítor Manuel Conceição Pereira Ribeiro, sócio nº 24

Vogal – Guilherme Lopes Rebelo nº 267

Direção

Presidente – Carlos Manuel Silva Alves Henriques, sócio nº 4

Vice-Presidente – Carlos Oliveira Rodrigues, sócio nº 1

Tesoureiro – Ofélia Maria de Jesus Lopes Oliveira Rodrigues, sócio nº 35

1º Secretário – Vasco Manuel Lopes Severiano, sócio nº 2

2º Secretário – Maria de Fátima Baptista Correia Isabel, sócio nº 163

Vogal – Ana Paula Silva Gonçalves, nº 215

Vogal – Rita Alexandra Pereira, nº 146

Vogal - Armindo Albano Camacho Alves, sócio nº 11

Vogal - Manuel Mateo Botelho, nº 149

Suplente - Cláudia Patrícia Bernardo Santos, sócio nº 217

Respostas Sociais

Com o propósito de conceder as respostas sociais adequadas às necessidades, quer do público alvo (população idosa), como da comunidade geral, a ADSFCOTO é composta por três valências: o **Centro de Dia**, o **Serviço de Apoio Domiciliário** e **Ajuda Alimentar.**

O Centro de Dia, tem uma capacidade máxima de acolhimento com a devida licença de funcionamento para **20 utentes**, sendo uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem de forma continua para o bem-estar da pessoa idosa, no seu meio sócio familiar.

Tem como objetivos específicos:

- Promover estratégias de desenvolvimento da autoestima, da autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal e social do utente.
- Proporcionar ao Cliente atividades de cariz lúdico, lazer, religiosas e desportivas, de modo a garantir tempo útil e de qualidade.
- Desenvolver e estimular relações interpessoais entre o utente, seus familiares/ pessoas significativas, e a ADSFCOTO

Os **Serviços** Prestados são:

- Cuidados de Higiene e de Imagem Pessoal;
- Alimentação (inclui o Pequeno Almoço, o Almoço, o Lanche e o Jantar);
- Tratamento de Roupa;
- Assistência Medicamentosa (com a devida prescrição médica);
- Acompanhamento na aquisição de bens ou ajudas técnicas;
- Promoção de atividades socioculturais, desportivas, religiosas e de lazer;
- Transporte.

Aos utentes desta valência são proporcionadas, aulas de motricidade (2 vezes por semana).

O **Serviço de Apoio Domiciliário,** tem uma **capacidade máxima para 20 utentes,** e destina-se a pessoa idosas (com idade igual ou superior a 65 anos), com deficiência e/ou em situação de dependência. Consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica, e que não possa ser assegurado temporária ou permanentemente, a satisfação de necessidades básicas e ou realização de atividades instrumentais da vida diária do utente, ou a ausência de suporte familiar para o efeito.

Os objetivos específicos são:

- Melhorar a qualidade de vida do utente e seus familiares;
- Contribuir para a permanência do utente no seu ambiente sociofamiliar, com o intuito de evitar ou retardar a institucionalização.
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades do utente, dando o devido suporte e apoio ao mesmo.

Os Serviços Prestados são:

- Cuidados de Higiene e Imagem Pessoal;
- Alimentação (inclui o Almoço, Lanche e Jantar);
- Higiene Habitacional;
- Tratamento de Roupa;
- Assistência Medicamentosa (com a devida prescrição médica);
- Acompanhamento na aquisição de bens e ou ajudas técnicas;
- Promoção de atividades socioculturais, desportivas, lazer e religiosas.

Os utentes abrangidos por esta valência estão igualmente sinalizados para as Atividades Do Plano de 2026, tal como os utentes em Centro de Dia.

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

A **Ajuda Alimentar** é uma resposta social prestada a famílias carenciadas e em situações de carência alimentar, através de uma distribuição de bens alimentícios, na condição de que as mesmas participem na procura ativa de soluções para melhorar as suas condições de vida. Com o intuito de ajudar estas famílias, que sejam residentes na freguesia de Coto, foi celebrado um acordo de ajuda alimentar com o "Banco Alimentar do Oeste" (BAO), onde todos os bens alimentícios distribuídos são provenientes do BAO. Para este efeito, a entrega de bens alimentícios é realizada uma vez por mês. Atualmente, a ADSFCOTO garante o apoio alimentar a 9 famílias, ajudando um total de 16 Beneficiários adultos e 1 bebe.

Objetivos específicos são:

- Contribuir para a redução de situações de carência alimentar.
- Ajudar as famílias mais carenciadas a construir o seu projeto de vida.
- Sensibilizar as famílias de modo a gerir de forma positiva os seus recursos.

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

Recursos Humanos

De forma a garantir a qualidade e eficiência das valências e serviços prestados, a ADSFCOTO é composta por uma equipa qualificada e em permanente atualização profissional, contando assim com o apoio de 10 colaboradores.

Quadro de colaboradores

Pessoal/ Categorias	Nº
Diretor Técnico /Técnico de Animação/Técnico Serviço Social(a)	1
Auxiliar de Ação Direta	5
Ajudante Familiar	1
Técnica auxiliar saúde	1
Cozinheira	1
Ajudante cozinha / Copeira	1
a) Em acumulação de funções e com a referida formação	

Financiamento

Com o propósito de garantir a sua exequibilidade e bom funcionamento, a ADSFCOTO obtém financiamento através de:

- Acordos de Cooperação com o Instituto da Segurança Social.
- Comparticipação dos utentes, em conformidade com as normas legais aplicáveis.
- Comparticipação da Câmara Municipal.
- Comparticipação da Junta de Freguesia.
- Donativos, legados ou doações.
- Jóias e quotizações de associados.

A ADSFCOTO compromete-se a promover iniciativas para angariação de fundos, através de convívios, almoços, festas e outros eventos.

Parceiros

- **Instituto de Emprego e Formação Profissional de Caldas da Rainha** - Formação e certificação das colaboradoras nas funções que cada uma desempenha em concreto,
- **Centro Qualifica – Barafunda AJCSS (Benedita)** - Formação para as colaboradoras, com a finalidade de aumentar a sua formação técnica
- **Banco Alimentar do Oeste** – entrega gratuita de alimentos destinados às pessoas com carências alimentares, acompanhamento e partilha da ação das instituições no sentido de lutar contra a exclusão social.

- **Câmara Municipal Caldas da Rainha** - Apoio logístico para a realização de passeios com os sócios, apoio financeiro projetos

- **Junta de União de Freguesia Nª Senhora do Pópulo, Coto e São Gregório -**; Fomentar e cooperar na articulação interinstitucional, dentro e fora da Freguesia; Agir proactivamente no desenvolvimento e progresso da Freguesia.
- **Grupo Concelhio de Apoio à Pessoa Idosa** – Planeamento e organização de atividades dirigidas à população idosa do Município

Outros Elementos Relevantes

A ADSFCOTO, encontra-se inserida na Rede Social das Caldas da Rainha, integrando igualmente o Conselho Local de Ação Social de Caldas da Rainha (CLASCR), fator que, eventualmente poderá potenciar a sustentabilidade da Associação, no que diz respeito ao encaminhamento do utente.

A Associação dispõe de um edificado próprio.

Na sequência dos pressupostos que levaram à construção do Centro de Dia, continuará esta Associação a desenvolver esforços no sentido da construção de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Pretende esta Associação continuar a combater a falta de apoio aos idosos, e reforçar o apoio a famílias carenciadas através de distribuição de cabazes alimentares, de modo a proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida .

Divulgação

Os serviços prestados através das respostas sociais serão divulgados recorrendo aos seguintes meios:

- Através de diversos meios de comunicação locais;
- Através da Rede Social das Caldas da Rainha;
- Através do site: www.adsfcoto.pt onde se pretende dar conhecimento do projeto, bem como dos seus resultados;
- Página do Facebook;
- Através das iniciativas sociais e culturais desenvolvidas pelo Grupo Concelhio de Apoio à Pessoa Idosa.

Plano de Atividades para o ano de 2026

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

Centro Dia

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	FINANCIAMENTO
Prestar Serviço de Centro de Dia em conformidade com as orientações técnicas da Segurança Social	Garantir a satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Confecionar e fornecer as refeições aos utentes	Contribuir para uma alimentação saudável	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Tratamento de Roupa	Melhorar o conforto através de uma imagem cuidada.	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Higiene Habitacional	Tornar o espaço habitacional mais limpo e saudável.	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Cuidados de higiene e imagem pessoal	Melhorar o conforto através da prestação de cuidados de higiene pessoa.	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

1. Intervenção

Serviço Apoio Domiciliário

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	FINANCIAMENTO
Prestar Serviço de Apoio Domiciliário em conformidade com as orientações técnicas da Segurança Social	Garantir a satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Confecionar e fornecer as refeições aos utentes	Contribuir para uma alimentação saudável	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Tratamento de Roupa	Melhorar o conforto através de uma imagem cuidada.	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo, donativos em géneros anual Entreajuda
Higiene Habitacional	Tornar o espaço habitacional mais limpo e saudável.	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Cuidados de higiene e imagem pessoal	Melhorar o conforto através da prestação de cuidados de higiene pessoa.	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo, donativos em géneros anual Entreajuda
Assistência medicamentosa	Melhorar o estado de saúde (assistência medicamentosa mediante receita médica).	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo

Assistência medicamentosa	Melhorar o estado de saúde (assistência medicamentosa mediante receita médica).	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Transporte para o Centro de Dia	Garantir o acesso dos utentes à Resposta Social; Contribuir para uma melhoria na qualidade de vida	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo
Aquisição de bens e serviços	Contribuir para uma melhor qualidade de vida e acesso aos serviços	Jan a dez 2026	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativo

2.Sustentabilidade

Atividade	Objetivo	Prazo	Estratégia
Divulgação da Instituição	Aumento da Sustentabilidade; Aumento de novos clientes	Janeiro a dezembro 2026	Financiamento Próprio da Instituição
Angariação de novos sócios / utentes	Aumento da Sustentabilidade	Janeiro a dezembro 2026	Financiamento Próprio da Instituição, realização passeios com sócios
Realização de Cabaz de Natal e Páscoa. Financiamento Próprio da Instituição e doações de produtos pelas colaboradoras e fornecedores	Angariação de receitas	Abril e dezembro 2026	Financiamento Próprio da Instituição e doações de produtos pelas colaboradoras e fornecedores

3. Intervenção / Investimento:

Atividade	Objetivo	Prazo	Estratégia
Aquisição de Fogão e forno	Melhorar os equipamentos de cozinha	Janeiro a março 2026	Financiamento Próprio da Instituição,
Divulgação on-line da Instituição para angariar novos clientes.	Aumentar as receitas.	Janeiro a dezembro 2026	Financiamento Próprio da Instituição,
Inicio Projeto da construção de uma churrasqueira e melhorias no pavimento do estacionamento.	Melhorar o espaço para confecionar os alimentos e condições de trabalho.	Março e dezembro 2026	Financiamento Próprio da Instituição
Projeto ERPI	Promover qualidade das respostas e envelhecimento ativo, Aumentar o número de respostas sociais com alojamento para a população idosa	Janeiro a dezembro 2026	Candidatura PRR Apoio financeiro CMCR Financiamento Próprio da Instituição
Aumentar capacidade de resposta social de SAD	Abranger cerca de mais 30 utentes	Janeiro a dezembro 2026	Candidatura PRR – Alargamento de respostas sociais

O envelhecimento ativo e as Atividades de Animação

O envelhecimento é um processo universal e natural, comum a todos os seres vivos.

Desde o momento em que nascemos até ao momento em que morremos, vamos passando por várias etapas ao longo da nossa vida. Quando chegamos à idade da reforma, deixamos de ter um papel ativo na sociedade, e à medida que vamos envelhecendo, vamos perdendo as nossas capacidades físicas e motoras, cognitivas, mentais e intelectuais.

Esta diminuição da atividade, ou até mesmo a sua inexistência, pode provocar a perda ou a diminuição da capacidade de concentração, coordenação, raciocínio, compreensão, expressão verbal e reação. Deste modo, pode ocorrer a perda de autoestima, depressão e isolamento social. É importante a ocupação do tempo livre, manter a atividade evita a depressão e o isolamento social.

A maior parte das famílias está impossibilitada de tomar conta dos seus idosos a tempo integral. Assim, quando os idosos ficam mais dependentes, ou vão para os lares ou frequentam os Centros de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário.

A animação para idosos, de uma forma geral, tem como finalidade estimular o idoso a nível físico, mental, afetivo e cognitivo, de forma a estabilizar ou entardecer o seu processo de envelhecimento, preservando as suas faculdades mentais, sensoriais e motoras, dando-lhe autonomia. Permite ao idoso passar o seu tempo livre de forma ativa, proporcionando um envelhecimento ativo e com qualidade, dando alegria de viver e sentimento de pertença a um grupo. A animação previne a depressão e consequentemente, o isolamento social, melhorando assim a sua capacidade de se relacionar com os outros.

A animação contempla vários tipos, a saber, animação: física ou motora; cognitiva; expressão plástica; comunicação; associada ao desenvolvimento pessoal e social; lúdica e comunitária.

Animação física ou motora, tem como objetivo promover a autonomia do utente a nível físico. Pressupõe que o idoso faça movimentos aos seus membros superiores e inferiores, de forma a estimular a coordenação motora; e a psicomotricidade. Este tipo de animação fomenta a autonomia do utente, dando alguma capacidade para as suas AVD's.

Animação cognitiva, pretende estimular a concentração, atenção, memória, raciocínio, os sentidos (visão, olfato, gosto, audição e tato) e verbalização. Também acaba por reavivar as memórias das tradições e dos costumes.

No fundo, tem o propósito de incentivar o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia, fomentando a sua capacidade de decisão e orientação.

Animação através da expressão plástica, tem por base a elaboração de trabalhos manuais, nomeadamente, pintura de desenhos, corte de desenhos e papel, construção de postais ou outros trabalhos. Este tipo de animação tem como finalidade estimular a motricidade fina, a coordenação psicomotora, imaginação e criatividade e potenciar também as capacidades cognitivas.

Animação de comunicação pressupõe todas as atividades que permitem a expressão corporal. Expressam os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento. Deste modo, estimula a verbalização, os movimentos e capacidades cognitivas.

Animação de desenvolvimento pessoal, pretende desenvolver o "eu" do idoso, as suas experiências de vida, as emoções e sentimentos. Tem como intuito a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Esta vertente proporciona a partilha e a aquisição de novos conhecimentos; permite a partilha de experiências de vidas entre o grupo. Por outro lado, também inclui a componente religiosa, espiritualidade e meditação, o que se traduz em momentos de bem-estar emocional e espiritual.

Animação lúdica, diz respeito a momentos de diversão, brincadeira e convívio. Pretende ocupar o tempo livre de forma divertida, promovendo o convívio. De uma forma geral proporciona momentos de diversão e de satisfação emocional. Fomenta o sentimento de pertença a um grupo, evitando a depressão e isolamento social

Animação comunitária, está relacionada com todas a atividades promovidas por outras Entidades da comunidade onde estamos inseridos. Tem como objetivo primordial envolver os idosos em projetos da comunidade, onde também se insere o voluntariado.

De uma forma geral, todos os tipos de animação têm como objetivo comum, proporcionar momentos de convívio, prevenir o isolamento social, fomentar a autoestima e o bem-estar da pessoa, estimular as capacidades cognitivas e físicas, bem como, promover um envelhecimento ativo e saudável.

Neste sentido, este Plano de Atividades foi elaborado de acordo com as necessidades e as capacidades dos utentes, pautado nos vários tipos de animação existentes. Nas tabelas

seguintes podemos observar a planificação das várias atividades de animação diárias, bem como a comemoração das datas festivas mais importantes

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

	Calendarização	Resposta Social:		Atividade	Objetivos	Recursos:	
		CD	SAD			Humanos	Materiais:
Animação Física e Motora	Semanal	X		Atividade Física	• Promover a amplitude de movimentos; • Evitar o sedentarismo-caminhadas no exterior; • Desenvolver hábitos de exercício físico; • Manter/Melhorar mobilidade articular e muscular; • Estimular a dinâmica de grupo e as relações entre pares; • Manter/melhorar a funcionalidade e autonomia.	-Professor de Ginástica;	-Cadeiras; -Sistema de Som; -Fitas; -Arcos; -Bolas, -Balões; -Garrafas.

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

Animação **Desenvolvimento Pessoal**	Diária	X	X	Estimulação	• Estimular o raciocínio; • Desenvolver a atenção e concentração; • Proporcionar a partilha de experiências; • Incutir o respeito por diferentes opiniões:	-Diretora Técnica; -Auxiliar de Ação Direta.	-Mesas; -Cadeiras; - Jornais; -Revistas; -Televisão; -Computador.
	Semanal	X	X	Estimulação Cognitiva, Sensorial e Motora	• Desenvolver a capacidade de Comunicação; • Estimular as funções mentais/cognitivas (memória, atenção, linguagem, orientação, cálculo);	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	-Imagens; -Figuras Geométricas; Cartões;Puzzles e Jogos de estimulação; .
	Semanal	X	X		• Promover a capacidade de iniciativa e escolha; • Estimular as competências sensoriais e cognitivas;	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	-Material sensorial.

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

					• Proporcionar experiências multissensoriais através dos sentidos primários; • Promover o relaxamento.		
	Mensal	X	X	Comemoração dos Aniversários dos Utentes	• Festejar o aniversario de cada utente de forma a potenciar a sua autoestima e bem-estar; • Fazer um bolo; Fazer um postal de feliz Aniversário.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta; -Cozinheira; -Ajudante de Cozinha.	-Formas; -Manteiga; -Farinha; -Ovos; -Açúcar; -Óleo; -Cartolina; -Lápis e marcadores; -Fitas decorativas.
	Mensal	X	X	Atelier de Culinária	• Confecionar receitas conhecidas dos utentes; • Troca de receitas;	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Bens alimentares.

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

					Valorizar capacidades e saberes.	-Cozinheira; -Ajudante de Cozinha.	
	Mensal	X	X	Estações do Ano	• Desenvolver senso e noção de sequência e passagem do tempo, e de temperatura (quente e frio); • Desenvolver a imaginação e a capacidade de abstração;	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	-Sistema de Som; -Materiais de desgaste
Animação Lúdica	Semanal	X	X	Jogos de Mesa	• Fomentar o espírito de grupo; • Promover momentos de convívio e bem-estar; • Estimular o raciocínio lógico, atenção e concentração.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	-Jogos; -Mesas; -Cadeiras.
	Semanal	X	X	Bingo	• Estimular a atenção; • Estimular a concentração e o raciocínio lógico;	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	-Cartões: -Mesas; -Cadeiras.

					• Estimular a memória auditiva e visual.		
					• Proporcionar a interação social; • Promover hábitos, vivências e costumes; • Promover o envelhecimento ativo.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	
Animação expressão plástica	Semanal	X	X	Expressão plástica	• Estimular a motricidade fina; • Treinar a coordenação oculo-manual; • Desenvolver a criatividade; • Sensibilizar para a importância da utilização de materiais reciclados.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	-Material de Desgaste;

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

Animação Comunitária	Mensal	x	x	Passeios	• Proporcionar a interação social; • Promover hábitos, vivências e costumes; • Promover o envelhecimento ativo. •	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	
Animação de comunicação	Semanal	X	X	Expressão Musical/artistica	• Fomentar a coesão do grupo; • Promover a interação; • Estimular a atenção e a concentração; • Fomentar o sentido rítmico e melódico; • Proporcionar o convívio e momentos de lazer.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta.	-Sistema de Som. -Carrinha

	Calendarização	Social		Atividade	Objetivos	Recursos:	
		CD	SAD			Humanos	Materiais
Intervenção Direção Técnica	Diário	x	x	• Elaboração de vídeos diários no facebook; • Envio de e-mails informativos sobre as valências a entidades da comunidade; • Informação disponível no site institucional; • Atividades na comunidade.	• Aumentar o conhecimento da população do concelho de Caldas da Rainha sobre os serviços prestados e funcionamento geral da Resposta Social	-Diretora Técnica; - Presidente da ADSF Coto	• Computador • Internet • Máquina Fotográfica • Folhetos informativos
	Mensal	x	x	• Realização dos Planos individuais • Reuniões de equipa p/envolvimento da equipa no processo; • Análise: dos PI e do Plano de Cuidados a prestar/prestados; • Registos de ocorrências; • Monitorização trimestral dos objetivos; • Realização de reuniões com as famílias e • Questionários de avaliação de satisfação dos utentes e dos colaboradores;	• Melhorar de forma continuada os serviços prestados pelo Centro de Dia/SAD	• Diretora Técnica; • AAD	•Computador •Internet • Livro Ocorrências • Questionários de satisfação

Intervenção Direção Técnica	Mensal	x	x	• Definir plano de atividades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal; • Afetar voluntários ao serviço; • Procurar na comunidade atividades (ginástica, música, piscina, café, horta…); • Garantir a concretização de visitas domiciliárias de forma a minorar o isolamento social	• Melhorar de forma continuada os serviços prestados pelo Centro de Dia/SAD	• Diretora Técnica; • Voluntários • ADD	• Registo e Avaliação da atividade; • Registo das visitas domiciliárias. • Registo de acompanhamento Individual do utente
	Semanal	x	x	• Requisição de loiça e sacos térmicos para distribuição das refeições; • Participação ativa na elaboração das ementas; • Manter informação atualizada na cozinha sobre especificidades dos utentes	• Melhorar de forma continuada os serviços prestados pelo Centro de Dia/SAD • Assegurar o acondicionamento dos alimentos em conformidade com as orientações da SS • Aumentar o grau de satisfação dos clientes	•Diretora Técnica; • Cozinheira	• Ementas • Registos de HACCP • Registos acompanhamento individual

					com o serviço de refeição		
	Mensal	**x**	**x**	• Promover ações de gestão emocional (jantares, festas, saídas jogos etc) - Reuniões de equipa	• Diminuir o stress e contribuir para o bem-estar da equipa.	• Diretora Técnica;	
	Mensal	**x**	**x**	• Garantir o envio de frequências mensais de utentes	• Envio de Frequências de utentes para ISS	• Diretora Técnica	• Computador • Listagem frequência utentes

Calendarização	Resposta Social		Discrição da Atividade	Objetivos:	Recursos	
	CD	SAD			Humanos:	Materiais:
6 de janeiro 2026	X	X	Dia de Reis Cantar as Janeiras e dar Doces às Crianças do Jardim de Infância.	• Receção das Crianças no Exterior da Instituição para cantar as Janeiras; • Estimular o convido interjecional; • Promover a Partilha e a troca; • Promover hábitos, vivências e costumes.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta; -Cozinheira; -Ajudante de Cozinha.	-Doces para as crianças; -Broas e frutos secos.
9 de Março 2026	X	X	Dia Internacional da Mulher Elaboração de uma prenda; Entrega de uma flor.	• Aumento da autoestima; • Contribuir para a valorização da mulher; • Proporcionar momentos de bem-estar.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Material de Desgaste; -Flores.
20 Março 2026	X	X	Comemoração Dia Internacional da Arvore Plantação de uma árvore no jardim em conjunto com as crianças da escola.	• . Promover o convívio intergeracional; • Fomentar a consciência de preservação do ambiente; - • Proporcionar momentos de satisfação emocional; • refletir sobre a importância da preservação ambiental e da	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	Material de Jardinagem

			Plantação de flores em vaso; Pintura e recorte de flores para decorar o Centro.	adoção de boas práticas sustentáveis.		
7 Abril 2026	**X**	**X**	Dia Mundial da Saúde Visualização Filme- Boas práticas de saúde na 3º - Idade.	• Sensibilizar para a importância dos cuidados de saúde; • Promover uma lista dos aspetos de saúde primários.	-Professor de Ginástica; -Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Computador; -Folhas.
1 a 3 Abril 2026	**X**	**X**	Celebração Páscoa Reflexão espiritual e religiosa. - Promover o convívio intergeracional; -	• Partilha de memórias; • Estimular a memória; • Proporcionar momentos de retrospeção; • Partilha de experiências. • Estimular motricidade fina.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Material de Desgaste.

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

15 de Maio 2026 **(celebrado dia 14 Maio)**	X	X	**Dia da Cidade** -Festejar o dia da Cidade de Caldas da Rainha; - A História de Caldas da Rainha; - A Rainha Dona Leonor; -Visita ao hospital Termal.	• Partilha de conhecimentos sobre a história da nossa Cidade; • Passeio.	Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta; - Cozinheira -	-Transporte.
14 de Maio 2026	x	x	**Dia da Espiga** Realização Ramos de flores	• Reflexão espiritual e religiosa, • Promover o convívio intergeracional • Reavivar memórias e tradições	Direção; -Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	- Flores - Fitas
18 de Maio 2026	X	X	**Aniversário da ADSFCOTO**	• Festejar o aniversário da ADSFCOTO; • Cantar os Parabéns; • Proporcionar momentos de diversão, animação e boa disposição. •	-Direção; -Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta; -Cozinheira; -Ajudante de Cozinha.	-Bolo de Aniversário.
4 de junho 2026	X	X	**Corpo de Deus** Celebração dia Corpo de deus	• Partilha de tradições e costumes a esta época festiva; • Fomentar o contacto e a partilha;	-Direção; -Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta; -Cozinheira; -Ajudante de Cozinha. - Padre freguesia	-Bens Alimentares vários; -Bebidas,

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

13 de Junho 2026	x	x	**Comemoração Santos Populares** Arraial de S. António	• Fomentar o contacto e a partilha; • Fomentar a participação ativa dos idosos no evento	Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta; - Cozinheira	Bens Alimentares Decoração alusivo ao tema
15 de Julho-15 de Agosto 2026 **(Uma vez por semana)**	X	X	**Época Balnear** Passeios praia, picnic	• Proporcionar o gosto pela praia, o convívio com a natureza; • Promover o contacto com a praia e natureza; • Proporcionar o bem-estar e o convívio; • Idas à praia.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Bens Alimentares vários; -Bebidas, -Combustível; -Carrinha de CD.
7 de setembro 2026	X	X	**Visita a Fátima**	• Valorizar hábitos e vivências; • Mover a valorização pessoal e espiritual; • Expressar a fé.	-Direção; -Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Combustível; -Carrinha de CD.
1 a 30 de outubro 2026 Evento mensal atividades diárias	X	X	**Dia Internacional do Idoso**	• Tocar uns fados ao vivo; • Promover o convívio; • Promover a Importância dos Direitos dos Idosos; • Lanche de convívio.	-Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta; -CMCR	-Sistema de Som; -Bens Alimentares vários;
30 de outubro 2026	X	X	**Halloween**	• Vivência de diferentes hábitos e tradições; • Proporcionar momentos de convívio e boa disposição;	- Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Bens Alimentares.

Plano de Atividades e Orçamento para o Ano 2026

				• Confeção de bolachas.	-Cozinheira; -Ajudante de Cozinha.	
5 Novembro 2026	**X**	**X**	**Dia Mundial do Cinema**	• Sessão de Cinema; • Promover a cultura geral e enriquecimento de conhecimentos; • Promover momentos de lazer.	DiretoraTécnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Computador; -TV; -Televisão: -Pipocas.
11 de Novembro 2026	**x**	**x**	**Magusto** Comemoração dia de S Martinho	• Vivência de diferentes hábitos e tradições; • Proporcionar momentos de convívio e boa disposição; • Confeção de bolachas.	DiretoraTécnica; -Auxiliares de Ação Direta;cozinheira	-Bens Alimentares.
Dezembro De 1 a 24 de Dezembro 2026	**X**	**X**	**O Espírito de Natal**	• Elaboração da Decoração de Natal; • Fazer lembranças de Natal; • Promover a motricidade fina; • Promover a criatividade e imaginação.	- Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Material Diverso.
- 20 de Março; **- 21 de Junho;** **- 23 de Setembro;** **-21 de Dezembro**	**X**	**X**	**As Estações do Ano**	• Promover a motricidade fina; • Promover a criatividade e imaginação.	- Diretora Técnica; -Auxiliares de Ação Direta;	-Material Diverso.

ORÇAMENTO PARA 2026 - ADSFCOTO

NOTA EXPLICATIVA:

Compras – para esta rúbrica foi considerado um aumento de 2,3%. (de acordo com o previsto no orçamento geral do estado para 2026.)

Fornecimentos e serviços externos – para esta rúbrica foi considerado um aumento de 2,3%. (de acordo com o previsto no orçamento geral do estado para 2026.)

Gastos com pessoal - para esta rúbrica foi considerado um aumento de 5,75%, tendo por referência o aumento do salário mínimo nacional para 2026.

Proveitos – para as rúbricas de prestação de serviços foi considerado um aumento de 2,3%, (de acordo com o previsto no orçamento geral do estado para 2026). As restantes rúbricas de proveitos não sofreram qualquer aumento pois se desconhece se a Segurança social irá fazer alguma alteração aos acordos.

Coto, 27 de Novembro de 2025

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL DA FREGUESIA DO COTO

ORÇAMENTO SINTÉTICO DE PROVEITOS E CUSTOS	
PROVEITOS	**2026**
Prestação de serv iços	144 523,38 €
Proveitos suplementares - quotizações	1 824,00 €
Comparticipações e Subsidios	100 789,00 €
Outros rendimentos e ganhos - Eventos e donativos	3 564,00 €
	0,00 €
TOTAL DOS PROVEITOS	**250 700,38 €**
	0,00 €
CUSTOS	
Compras	55 378,00 €
Fornecimentos e Serviços Externos	32 577,00 €
Custos com Pessoal	148 494,72 €
Custos e Perdas Extraordinárias	0,00 €
Custos e Perdas de Financiamento	0,00 €
TOTAL DOS CUSTOS	**236 449,72 €**
	0,00 €
RESULTADO PREVISIONAL	14 250,66 €
Resultado positivo	**14 250,66 €**

Coto, 27 de Novembro de 2025

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL DA FREGUESIA DO COTO

ORÇAMENTO DE PROVEITOS POR RÚBRICA	
PROVEITOS	**2026**
Prestação de serviços	
Comparticipação de utentes	**144 523,38 €**
Centro de Dia e apoio domiciliário	144 523,38 €
Proveitos Suplementares	**3 564,00 €**
Festas e eventos	3 564,00 €
Comparticipações e Subsidios	**100 789,00 €**
Comparticipação do IGFSS	95 742,00 €
Camara Municipal, Junta de Freguesia e IEFP	5 047,00 €
	0,00 €
Proveitos Operacionais	**1 824,00 €**
Quotizações - Sócios	1 824,00 €
Ofertas de terceiros	0,00 €
	0,00 €
TOTAL DOS PROVEITOS	**250 700,38 €**

Coto, 27 de Novembro de 2025

ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL DA FREGUESIA DO COTO

ORÇAMENTO DE CUSTOS POR RUBRICAS	
CUSTOS	**2026**
Compras Produtos alimentares	**55 378,00 €**
Fornecimentos e Serviços Externos	**32 577,00 €**
Electricidade	2 893,82 €
Combustíveis-Gasoleo	5 698,15 €
Água	650,38 €
Gás	4 149,41 €
Ferramentas e utensilios Desg. Rápido	868,77 €
Material de escritório	449,92 €
Comunicação	425,49 €
Seguros (Viaturas)	1 985,64 €
Limpeza, Higiene e Limpeza	5 594,54 €
Trabalhos especializados	1 982,57 €
Conservação e Reparação	4 990,32 €
Outros Serviços- Diversos	2 887,99 €
Gastos com Pessoal	**148 494,72 €**
Remunerações	107 467,23 €
Encargos sobre remunerações	23 965,33 €
Seguros	1 554,57 €
Outros Custos c/pessoal	15 507,59 €
Outros Gastos e perdas	0,00 €
Outras Despesas	**0,00 €**
	0,00 €
Gastos e Perdas de Financiamento	
Juros e encargos bancários suportados	**0,00 €**
TOTAL DOS CUSTOS	**236 449,72 €**

Coto, 27 de Novembro de 2025

Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto

Aprovado em reunião de Direcção realizada na sede da Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto em 27 de novembro de 2025

Direcção

Presidente:

Carlos Manuel Silva Alves Henriques

Vice-Presidente:

Carlos de Oliveira Rodrigues

Secretário:

Vasco Manuel Lopes Severiano

Tesoureiro:

Ofélia Maria de Jesus Lopes Oliveira Rodrigues

Associação de
Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto

Relatório e Parecer do Conselho Fiscal da Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto

Plano de Ação e Atividades e Orçamento para o ano de 2026

No dia 27 de novembro de 2025 pelas vinte horas e trinta minutos, reuniu o Conselho Fiscal da Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto (ADSFCOTO), na sua sede, para nos termos estatutários, apreciar e dar parecer sobre o Plano de Atividades e Orçamento da ADSFCOTO, para o ano de 2026.

Após análise dos documentos elaborados pela direção concluímos que:

1. A proposta da direção processou-se no respeito da Lei e pelos Estatutos.

2. O plano de atividades implementa a estratégia definida pela direção da ADSFCOTO, perspetivando um futuro em que a instituição continua a consolidar-se enquanto estrutura de apoio de solidariedade social.

3. O orçamento está elaborado de forma realista, adequando as despesas necessárias para a implementação do plano de atividades, com as receitas a obter.

Parecer

4. Assim e como resultado das informações recebidas e tendo em consideração os documentos elaborados, somos de parecer que deve ser aprovado o plano de atividades e orçamento para o ano de 2026 proposto pela direção.

Coto, 27 de novembro de 2025

O Conselho Fiscal

Presidente:
António Fernando Carvalho Martins

Vogal:
Vítor Manuel da Conceição Pereira Ribeiro

Vogal:
Guilherme Lopes Rebelo

Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto

Termo de Aprovação

Aprovado em Assembleia Geral realizada na sede da Associação de Desenvolvimento Social da Freguesia do Coto, em 28 de novembro de 2025

Os membros da Mesa da Assembleia Geral:

Presidente

Armindo do Rosário Carvalho

1ª Secretária

Rute Alexandra Gonçalves Henriques

2ª Secretária

Paula Oliveira