



*[Handwritten signature]*



# CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DE REGUENGO



Largo da Casa do Povo S/N, Reguengo 7300-404 Portalegre

Contatos: 245205222/ 968430923

Correio eletrónico institucional: [cbesreguengo@sapo.pt](mailto:cbesreguengo@sapo.pt)

Site institucional: [www.centrosocialreguengo.com](http://www.centrosocialreguengo.com)

Aprovado		
AG – Assembleia-Geral	Data: 05/11/2025	Página 1 de 17



ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA

FINALIDADE

APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

ATIVIDADES INSTITUCIONAIS DE ÂMBITO GERAL

ATIVIDADES EDUCATIVAS E SOCIOCULTURAIS

ÁREAS DE INTERVENÇÃO/SERVIÇOS A PRESTAR

NOTAS FINAIS

*Fábio P. Freire*



## NOTA INTRODUTÓRIA

O Centro de Bem Estar Social de Reguengo está atento ao pulsar da sociedade e pretende responder e ajustar a sua ação de forma dinâmica às necessidades emergentes, ação essa que é pautada por critérios de rigor e isenção.

O Plano de Atividades de cada ano revela a preocupação de informar e sensibilizar a sociedade em geral sobre os objetivos que se pretendem alcançar na promoção e defesa dos direitos através de atividades das duas respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia.

Todas as atividades apresentadas e análises subsequentes vão de encontro à Missão e Visão da Instituição, assim como os resultados das atividades dos anos anteriores.

As linhas de ação que regem o próximo ano têm em conta critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável, com o objetivo de melhorar o desempenho do Centro Social, no cumprimento da sua missão e na defesa dos seus valores e dos seus princípios, bem como as orientações estratégicas para o período 2026.

Face à conjuntura nacional atual pretende-se para 2026 a otimização dos serviços prestados através da racionalização dos recursos existentes, através da criação de formas diversificadas de fontes de financiamento, como a dinamização de atividades de carácter social com a finalidade de angariação de fundos, assim como a redução das despesas ao nível da estrutura e do funcionamento, procurando melhorar a qualidade de serviços prestados, dos bens produzidos e também o reforço da imagem do CBESR.

## FINALIDADE

O presente plano de ação tem como finalidade descrever as atividades que o Centro de Bem Estar Social de Reguengo se propõe desenvolver durante o ano de 2026 tendo por base a sua missão, a sua visão, os seus valores, bem como os seus objetivos estratégicos.

## APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

O Centro de Bem Estar Social de Reguengo (CBESR) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que presta serviços à comunidade, através das respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e de Centro de Dia, dando apoio à família e a idosos, o que contribui para a solidariedade e promoção do desenvolvimento da freguesia, bem como do bem-estar da sua população.



O Centro de Bem Estar Social de Reguengo tem como missão prestar serviços de qualidade e rumar para a excelência, alargar e criar novas respostas sociais para satisfazer necessidades e expetativas da comunidade, bem como aumentar a sustentabilidade da instituição através de projetos inovadores.

O Centro de Bem Estar Social de Reguengo desenha a sua visão estratégica direcionada para a melhoria da qualidade dos serviços à comunidade através do modelo de gestão organizacional, potenciando a melhoria continua junto dos seus trabalhadores, parceiros e entidades envolvidas na sua ação, de modo a ser reconhecida como entidade local preponderante na intervenção social e áreas afins.

A atividade da Instituição é pautada pelos seguintes valores:

**Solidariedade:** auxiliar de forma desinteressada e movida pela convicção da justiça e igualdade;

**Humanização:** ir ao encontro do utente considerando todas as suas dimensões, respeitando a individualidade e o seu projeto de vida;

**Afetividade:** criar um ambiente acolhedor e de confiança;

**Coesão e profissionalismo:** valorizar o trabalho em equipa; a interajuda; privilegiando o bom ambiente, o respeito e a união. Assumir o compromisso em apostar na seleção e formação contínua da sua equipa de trabalhadores, para que as suas práticas assentem em princípios máximos de ética, empenho e dedicação, para que o trabalho de cada um e de todos seja reconhecido;

**Cooperação:** atuar de forma dinâmica com os clientes, famílias, parceiros e comunidade;

**Responsabilidade:** atuar de forma responsável e transparente em todas as partes interessadas;

**Igualdade:** promover a igualdade e a não discriminação;

**Inovação:** apostar na diferenciação, desenvolvendo diariamente um trabalho assente na inovação e criatividade;

**Eficiência:** na gestão dos seus recursos, potenciando a melhoria continua e satisfação junto dos seus utentes, colaboradores, fornecedores, parceiros e comunidade.

## OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

O CBESR tem como objetivos estratégicos:

Preservar a sua identidade e posicionamento na esfera de intervenção social, bem como acautelar a autonomia e sustentabilidade;

Promover a divulgação das respostas sociais de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, no sentido de aumentar o número de clientes;

Fomentar a coesão interna e o espírito de equipa em toda a Instituição;

Reforçar as relações de proximidade com todos os parceiros promovendo a inovação e o desenvolvimento, designadamente através da participação em consórcios e parcerias estratégicas e do desenvolvimento de projetos nacionais e transnacionais nos diferentes domínios da atividade institucional;



Adotar a melhoria contínua como uma prática permanente e capaz de introduzir as mudanças necessárias no caminho da qualidade dos serviços, dos processos de trabalho, da formação e qualificação dos recursos humanos;

Aumentar os níveis de sustentabilidade, apoiados na redução dos custos operacionais e de funcionamento e, simultaneamente, incrementar o aumento das receitas, criando novos serviços e novas respostas, suportados em mecanismos de eficiência e eficácia organizacional;

Aumentar a satisfação dos associados e clientes ao nível da qualidade dos serviços prestados, desenvolvendo ações de controlo interno e auscultação dos utentes e associados;

Elevar os níveis de qualificação profissional dos recursos humanos e as suas competências técnicas e relacionais, suportada na promoção de ações de formação internas e motivando à participação e frequência de ações externas;

Promover o desenvolvimento comunitário e o reforço da igualdade de oportunidades numa dinâmica de parceria e de trabalho em rede com entidades públicas e privadas.

## ATIVIDADES INSTITUCIONAIS DE ÂMBITO GERAL

A Direção do Centro de Bem Estar Social de Reguengo traçou para o ano de 2026 as seguintes atividades de âmbito geral:

Desenvolver atividades e iniciativas que se pautem por princípios e condutas que dignifiquem o prestígio e a imagem externa do CBESR, sempre num espaço de intervenção cívica assente numa cultura de solidariedade;

Reforçar a consolidação económico-financeira da Instituição, numa lógica de sustentabilidade dos projetos de cariz social;

Promover a sensibilização interna e externa para a redução de custos em diversas rubricas, nomeadamente, eletricidade, água, comunicações, combustíveis e outros bens e serviços;

Compatibilizar o aumento das condições de conforto e humanismo de todos os utentes, com a racionalização da gestão dos recursos;

Continuar a interagir com os parceiros sociais ou outras entidades ao nível da Freguesia e do Concelho (União das Juntas de Freguesia, Associações Locais, Câmara Municipal, Instituições Particulares de Solidariedade Social, etc.);

Continuar a aceitar alunos estudantes do Instituto Politécnico de Portalegre e outras estruturas de ensino que permitam a dinamização de trabalhos de investigação e projetos técnicos/pedagógicos com o público-alvo existente;

Continuar a realizar candidaturas para estágios e medidas de emprego do IEFP;

Continuar a implementar o sistema de SHST e HACCP;



Continuar a implementar o sistema de gestão da qualidade das respostas sociais baseado nos manuais do ISS, IP;

Angariar fundos para colmatar necessidades aferidas pela Direção e pelos colaboradores da Instituição;

Promover ações de formação às colaboradoras do CBESR, de forma a assegurar a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados aos nossos utentes e seus familiares;

Continuar a admitir novos utentes para as duas respostas sociais (CD e SAD);

Adquirir mobiliário geriátrico e equipamento adequado às necessidades dos utentes (mobiliário para sala de refeição/convívio; cadeirões articulados; ajudas técnicas, etc.);

Intenção de investimento para melhorar e ou adequar as infraestruturas do Centro de Bem Estar de Reguengo com a requalificação/construção de raiz de uma obra para a construção de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), visto ser uma necessidade de encaminhamento para os nossos utentes de CD e SAD, assim como outros interessados que nos solicitam para integrar esta resposta social;

Intenção de adquisição de uma viatura elétrica adaptada a Resposta Social de Centro de Dia no âmbito da candidatura, em fase de decisão, pelo PRR – Mobilidade Verde Social – Aquisição de Veículos Elétricos – (Aviso Nº 12/C03-i01/2024);

Intenção de formalização de candidatura para adquisição e instalação de postos de carregamentos de veículos eléctricos no âmbito de todos os projetos legíveis para a apresentação da mesma;

Intenção de formalização de candidatura ao programa de celebração ou Alargamento de acordos de cooperação para o desenvolvimento de respostas sociais (PROCOOP) para as respostas sociais de centro de dia e serviço de apoio domiciliário;

Realizar candidaturas a diversos programas e/ou projetos com financiamento da União Europeia e/ou fundos de economia social, de inovação e empreendedorismo financiado pelo estado e/ou privados caso surja a necessidade e/ou oportunidade. O CBESR poderá realizar candidaturas nos seguintes âmbitos (Gulbenkian, Montepio, BPI, IRN- Instituto Nacional para a reabilitação, EDP, PARES- Programa de alargamento de Rede de Equipamentos Sociais, PRR-Plano de Recuperação e Resiliência, entre outros;

Manter a filiação do Centro de Bem Estar Social de Reguengo na UDIPSS (União Distrital das IPSS's);

Continuar a participar como parceiro da Rede Social do Concelho de Portalegre;

Dar continuidade, como promotores, ao projeto “Envelhecer com Alegria, Sabedoria e Boas Lembranças”;

Intenção de investimento para melhorar e/ou adequar as infraestruturas do CBESR, no âmbito da cozinha, dotando-a com as melhores práticas e princípios gerais de higiene alimentar. Desta forma, continuar a preservar e confeccionar alimentos para todos os nossos utentes, colaboradores e comunidade em geral;

Intenção de investimentos nas infraestruturas do CBESR (sala de ATL), e se necessário, efetuando trabalhos de empreitada para salvaguardar a possibilidade de utilização do espaço para serviços administrativos;

Continuar a trabalhar em rede com todos os nossos parceiros;



Realização de visitas (culturais, sociais, educativas, etc) em autocarro, agendadas em planos de Animação Educativa e Sociocultural, com a parceria da Câmara Municipal de Portalegre e/ou outras entidades/organizações.

## ATIVIDADES EDUCATIVAS E SOCIOCULTURAIS

A Diretora Técnica do Centro de Bem Estar Social de Reguengo traçou para o ano de 2026 várias atividades educativas e socioculturais, das quais passamos a apresentar as mais relevantes:

ÁREAS DE INTERVENÇÃO/ SERVIÇOS A PRESTAR			
Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Apoio psicossocial	Acompanhamento individual e ou familiar. Promoção de saúde mental e bem-estar psicológico.	Todo o ano	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações na situação.
Atendimento a utentes e familiares	Atender,acolher,encaminhar e acompanhar indivíduos e famílias. Avaliar situações	Todo o ano	Atendimento presencial e Visitas domiciliárias. Promover a integração social de indivíduos e famílias em situação de disfunção socioeconómica
Melhorar a organização dos serviços prestados	Continuação das reuniões mensais entre Direção e quando necessário com a Direção técnica Promoção de reuniões mensais e/ou sempre que necessário entre a Diretora Técnica e as colaboradoras	Todo o ano	Proporcionar melhoria contínua nos serviços e funcionamento de todas as atividades do CBESR
Prevenir situações de dependência	Visitas domiciliárias e atendimentos presenciais na Instituição desempenhadas pela Diretora Técnica	Todo o ano	Promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes/cuidadores e das famílias
Apoiar os utentes e as famílias na satisfação das necessidades básicas, atividades da vida diária e atividades instrumentais	Prestação dos serviços contratualizados com os utentes.	Todo o ano	Melhorar/adaptar os serviços contratualizados e cumprir o plano Individual de cuidados de cada utente



*Pink Xmas J.*

Promover intervenção comunitária	Aproximação da comunidade nas atividades dinamizadas em contexto institucional	Todo o ano	Combater o isolamento social Promover momentos de partilhas e experiências vividas
Aproximação de respostas sociais	Combater Estigmas e estereótipos que existem no público-alvo  Praticar uma Metodologia de Cuidado Humanitude: para uma ética do ser e estar	Todo o ano	Maior sucesso no plano de adaptação do utente quando frequenta outra resposta social

### Resposta Social de Centro de Dia (CD)

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Cumprir com as orientações da Direção Geral de saúde  Manter as capacidades físicas, mentais e sociais dos idosos e a sua inclusão social na Comunidade  Prestar o CD de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Combater a solidão e isolamento.	Todo o ano	Incentivar os utentes a permanecer nas instalações do Centro de Dia, assegurando e promovendo as refeições diárias, o tratamento de roupa, a higiene pessoal e a animação cultural.  Identificar situações de cuidados de saúde e estabelecer contatos com médico de família e familiares responsáveis
Acompanhar o utente e cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos utentes	Identificar, atempadamente, todas as situações de cuidados de saúde, alertando a família e encaminhamento do utente para os profissionais de saúde competentes.  Registrar as ocorrências no	Todo o ano	Proporcionar maior bem-estar físico, psíquico e social



	processo individual do/a utente		<i>(Handwritten signature)</i>
<b>Atividades de Apoio Social à Comunidade – Outros Apoios Sociais</b>			
Objetivo	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Contribuir para a inclusão social e para a garantia de Direitos de cidadania de pessoas vulneráveis.	- Informar sobre todos os apoios existentes implementados pelas políticas sociais;	Todo o ano	Colaborar ativamente na resolução de problemas/obstáculos a nível socioeconómico, pessoal e social
Apoiar famílias carenciadas e idosos a nível de informação útil, preenchimento de papéis para Segurança Social e outras entidades públicas e privadas	- Apoio no preenchimento de formulários; - Encaminhamento para outros serviços e redes de apoio formal e informal.		
<b>Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)</b>			
Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Cumprir com as orientações da Direção Geral de Saúde Prestar o SAD de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social. Contribuir para a manutenção dos idosos na sua residência habitual garantindo e protegendo os seus Direitos e melhorando as suas condições de vida e de inclusão social.	- Fornecimento de refeições - Higiene pessoal do utente - Tratamento de roupas e higiene Habitacional - Auxílio em pequenas tarefas no domicílio do utente, ex: pagamento de água e eletricidade, marcação de exames médicos, análises clínicas - Transporte dos utentes - Acompanhamento ao exterior - Promover a comemoração do aniversário – Outra a definir pela direção	Todo o ano	Aumentar o número de serviços por utente – Outros a definir pela direção.



Acompanhar o utente e cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos utentes (serviço de apoio domiciliário)	Visitas da Diretora Técnica ao domicílio dos utentes para identificar situações de cuidados de saúde, dando indicação do seu diagnóstico ao familiar responsável	Todo o ano	Responder atempadamente a todas as situações de cuidados de saúde, encaminhando-as para profissionais competentes
Divulgar os serviços da entidade	Visitas da Diretora Técnica aos domicílios dos utentes para divulgação de serviços e outras informações respeitantes aos idosos e do seu interesse	Todo o ano	Alargar a prestação de serviços e cuidados individualizados

#### Nova Resposta Social – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

Objetivos	Atividades	Calendanização	Resultados esperados
Criar uma resposta social destinada a alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente para idosos	Articulação em equipa do projeto; Promoção de reuniões para definir estratégias para a candidatura a financiamento/ realização da obra; Marcação e desenvolvimento de reuniões com a Segurança Social, autarquia e entidades financiadoras; Identificação de financiamentos públicos e/ou privados para a obra (elaboração de candidaturas a financiamento); Organização de atividades para angariação de	Todo o ano	Acompanhamento e Aprovação da candidatura; Angariação de financiamentos para a construção da infraestrutura ; Criação de uma nova resposta social.



	financiamento.		
<b>Atividades Lúdico Recreativas – Comemoração de dias festivos</b>			
Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Proporcionar momentos de diversão/convívio e bem-estar entre os vários utentes. Valorizar a autoestima e autoconceito	A definir	Fevereiro	Convívio Geracional
Fomentar o convívio e a consciência de preservação do ambiente	Celebração da Primavera Celebração do Dia da Árvore Plantação de flores em vasos	Março - Junho	Convívio Geracional
Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa	Mês de Maria Festa da Páscoa Santos Populares	abril, maio e Junho	Convívio Geracional
Promover a aproximação com a família. Promover o convívio geracional	Dia dos avós	Julho	Satisfação dos Utentes
Promover o convívio intergeracional (crianças, idosos e colaboradores). Estreitar as relações entre os utentes da instituição. Valorizar o papel do idoso na sociedade. Proporcionar momentos de alegria	Semana do Idoso – Semana Recreativa	Outubro	Convívio intergeracional Satisfação dos utentes
Informar e incentivar hábitos alimentares saudáveis	Celebração do dia mundial da alimentação. Formação sobre hábitos saudáveis de alimentação	16 de Outubro	Adoção de hábitos de vida saudáveis
Promover convívio saudável de partilha entre gerações. Reviver a tradição do Magusto, uma tradição portuguesa	A definir	Novembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes
Desenvolver a criatividade de cada um e a	Iniciar a realização de trabalhos alusivos à época	Novembro	Convívio Geracional Satisfação dos utentes

Aprovado

AG – Assembleia-Geral

Data: 05/11/2025

Página 11 de 17



motricidade fina (Atelier de Manualidades)	natalício		<i>(Handwritten signature)</i>
Promover passeios ao exterior, estimulando a saúde física, o combate ao isolamento e proporcionar momentos de alegria e prazer	Dois passeios por ano	A definir	Melhorar a saúde física, reduzir a solidão, aumentar a autoestima, melhorar o humor e aumentar a participação social
Promover Jantar de Fado Solidário	Atividade de causa social para valorizar e divulgar o fado, património cultural português; Atividade para fomentar a solidariedade; Atividade intergeracional de convívio e integração entre pessoas.	A definir	Fortalecer e incentivar a participação da comunidade em ações solidárias e criar oportunidades de networking
Promover o convívio saudável e viver o espírito natalício. Proporcionar momentos de bem-estar. Reflexão espiritual e religiosa. Desenvolver a criatividade e motricidade fina. Ampliar a consciência social.	Decoração do Centro de Dia Festa de Natal – Lanche partilhado- Convívio de Natal	Dezembro	Convívio geracional Satisfação dos utentes Convívio
Fomentar o convívio e as relações interpessoais. Valorizar a autoestima e autoconceito	Comemoração dos aniversários dos utentes	Todo o ano no final de cada mês	Convívio geracional Satisfação dos utentes

#### Atelier de Manualidades / Atividades Artísticas

Objetivos	Atividades	Calendariização	Resultados esperados
Desenvolvimento e estimulação da criatividade e da motricidade fina, coordenação psicomotora. Incentivar o trabalho de grupo e reforçar os laços sociais. Desenvolvimento	Executar trabalhos em papel utilizando técnicas de corte, colagem, pintura, construção. Trabalhar com recurso a materiais reciclados. Execução de trabalhos para festas.	Todo o ano	Realizar diversos trabalhos manuais ao longo do ano. Contribuir para a independência pessoal, melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das

Aprovado

AG – Assembleia-Geral

Data: 05/11/2025

Página 12 de 17



de linguagem criativa e de expressão artística	Trabalhos em feltro. Pequenos arranjos. Quadros. Trabalhos para a decoração da instituição		AVD
--	--	--	-----

**Atelier de Música**

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Potenciar as capacidades cognitivas. Proporcionar momentos de alegria, convívio e distração. Partilha de experiências e participação ativa de todos. Fomentar e incentivar o reforço dos laços sociais e interação do grupo. Reviver cantares tradicionais	Dinamização de atividades de musicoterapia, entre outros	Todo o ano	Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD e instrumentais. Independência pessoal e maior autoestima.

**Atelier de culinária**

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Aquisição de competências para a confeção de refeições simples e económicas. Sensibilização para a importância de uma alimentação saudável	Confeção de receitas várias	Todo o ano	Melhoria da qualidade de vida dos participantes e maior autonomia na realização das AVD e instrumentais. Independência pessoal e maior autoestima

**Atelier de Ginástica**

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Desenvolver a psicomotricidade. Estimular a coordenação motora. Melhorar a condição física e promover a socialização. Retratar e diminuir situações de dependência. Ir ao encontro de necessidades sentidas.	Ginástica passiva com bolas, fitas, balões. Caminhadas: dinamização de um grupo para percorrer um percurso previamente estabelecido. Exercícios de aquecimento e relaxamento.	Todo o ano	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das atividades diárias. Maior independência e autonomia de cada um.



### Atelier de Estimulação Cognitiva/ Sensorial em Grupo

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Promover/ Desenvolver a orientação. Estimular a capacidade de memorizar. Trabalhar a atenção e concentração. Desenvolver e estimular a capacidade de linguagem e aritmética. Reagir ao estímulo dos cinco sentidos. Ir ao encontro das necessidades sentidas	Exercício de orientação temporal, espacial e pessoal. Exercícios de conhecimento e realização de ações. Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial. Exercícios de tarefas verbais sobre as partes do corpo. Jogos de reconhecimento da sua própria imagem. Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica. Jogos de destreza manual. Exercícios de compreensão/conhecimento numérico e cálculo. Exercícios de leitura e escrita. Jogos de memória. Exercícios/ jogos de reconhecimento dos sentidos. Reagir aos diferentes sabores. Diferenciar alguns cheiros. Distinguir sons de animais etc	Todo o ano	Contribuir para: a independência pessoal, a melhoria da qualidade de vida dos participantes, aumentar a autonomia na realização das AVD e instrumentais. Reforço da autoestima. Partilha de conhecimentos

### Atividades Educativas/ Formativas

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Ações de sensibilização/ formação na área da saúde ao nível da prevenção primária, no âmbito da geriatria	Promoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis. Formar e educar para a saúde e prevenção de doenças Técnicas no âmbito de atuação geriátrica	A definir com as parcerias	Organizar e promover sessões temáticas: Alzheimer, hipertensão, doenças cardiovasculares, alimentação, exercício físico, diabetes, reumatismo, osteoporose, saúde mental. Rastreios diversos. Geriatria

Aprovado

AG – Assembleia-Geral

Data: 05/11/2025

Página 14 de 17



Leitura de jornais e revistas, tv, jogos de mesa: damas, cartas, dominó e bingo.	Estar informado, troca de ideias e conhecimentos entre os utentes/ debate.	Diariamente	Organizar grupos de discussão e leitura com regularidade
Prestação de cuidados pessoais/imagem e conforto	Promoção de autoestima. Contribuir para manter uma aparência cuidada.	Mensal	Proporcionar periodicamente aos utentes os meios para terem cuidados de imagem e conforto nas instalações do CBESR

### Passeios intergeracionais/ Visitas Culturais

Objetivos	Atividades	Calendarização	Resultados esperados
Alargar os horizontes da imaginação dos idosos. Permitir novas descobertas Intercâmbio sociocultural Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências	Promoção do envelhecimento ativo. Promoção de autonomia e menos dependência Incentivar a colaboração de outros parceiros para a dinamização das atividades (trabalho em rede)	A definir com as parcerias	Proporcionar momentos de convívio e partilha  Descoberta de novos conhecimentos/novos espaços (culturais, sociais, ambientais, educacionais, etc)

### Atividades Temáticas

Janeiro	6 de janeiro 11 de Janeiro	Dia de Reis Dia internacional do Obrigado
Fevereiro	13 de Fevereiro 14 de Fevereiro 17 de fevereiro	Dia Mundial da Rádio Comemoração do Dia dos Namorados Carnaval
Março	8 de março 19 de março 21 de março	Dia Internacional da mulher Dia do Pai Dia Mundial da árvore
Abril	5 de abril 7 de Abril	Páscoa Dia Mundial da Saúde
Maio	1 de Maio 3 de maio 7 de Maio 15 de Maio	Dia do Trabalhador Dia da Mãe Dia Internacional do Riso Dia Internacional da Família



Junho	1 de Junho	Dia Mundial da Criança
	10 de Junho	Dia de Portugal
	13 de Junho (Sto. António)	Comemoração dos Santos Populares
	24 de Junho (São João)	
Julho	29 de Junho (São Pedro)	
	26 de Julho	Dia dos Avós
Setembro	30 de Julho	Dia Internacional do Amigo
	21 de Setembro	Dia Mundial da Doença de Alzheimer
Outubro	29 de Setembro	Dia Mundial do Coração
	1 de Outubro	Dia do Idoso e Dia da Música
	9 de Outubro	Dia Mundial dos Correio
	16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação
	17 de Outubro	Dia Internacional para Erradicação da Pobreza
	A definir	Dia da Igualdade
Novembro	28 de Outubro	Dia Mundial da Terceira Idade e Dia Internacional da Animação
	11 de Novembro	Dia de São Martinho e Dia do CBESR
Dezembro	14 de Novembro	Dia Mundial de Diabetes
	Todo o mês de Dezembro	Preparativos para atividade alusivas ao Natal (decoração, feira de natal, festa institucional, entre outros)
Comemoração de Aniversários	Todos os meses, aquando do dia de aniversário dos utentes e colaboradoras	



## NOTAS FINAIS

A Direção do Centro de Bem Estar Social de Reguengo, consciente das responsabilidades que assumiu e do trabalho que o espera, procurou com economia dar resposta às necessidades identificadas como mais prementes sem descurar o equilíbrio financeiro da instituição e a qualidade dos serviços por este prestados. O cabal cumprimento destes propósitos exige o envolvimento de todos os associados, a colaboração estratégica dos demais órgãos sociais e ao empenho contínuo de todos os colaboradores.

O presente Plano de Ação, poderá ser sujeito a alterações circunstanciais, caso assim se justifique.

Presidente da Direção

Eduardo Guedelha

(Eduardo Filipe Castanho Guedelha - Associado N.422)

Vice-Presidente da Direção

Benvindo Roque

(Benvindo Manuel Miranda Roque- Associado N.º3)

Secretário

Armando José Miranda Campino

(Armando José Miranda Campino - Associado N.º 33)

Tesoureiro

José Manuel Bonito Vaz

(José Manuel Bonito Vaz - Associado N.º 81)

Vogal

Marta Pestana

(Marta Cristina da Piedade Mendes Pestana - Associada N.º 549)

Presidente da Mesa da Assembleia-Geral

Joaquim José Barreto Rita

(Joaquim José Barreto Rita - Associado N.º 5)



Centro de Bem Estar Social

de Reguengo

Largo da Casa do Povo

7300-405 Reguengo

tel: 245205222

cbesreguengo@sapo.pt

Aprovado	
AG – Assembleia-Geral	Data: 05/11/2025