



Centro Social Paroquial

São Sebastião

PLANO DE ATIVIDADES
2025



ÍNDICE

Introdução	03
Centro Comunitário São Sebastião	05
Porta Aberta	08
Atividades Regulares	11
Atividades Pontuais	19
Tesouros de Vida	22
Atividades Regulares	24
Atividades Pontuais	38
Intervenção Comunitária	44
Atividades Pontuais	46
Serviço de Acompanhamento e Ação Social	58
Atelier de Férias	63
Loja Social Santa Isabel - Casa de São José	66
Atividades Regulares	68
Atividades Pontuais	74
Loja Social Santa Isabel - Casa de Maria	76
Atividades Regulares	78
Transportes Santiago	80
Avaliação do Plano de Atividades 2025	82



INTRODUÇÃO

O Centro Social Paroquial de São Sebastião (CSPSS) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sediada no Largo de São Domingos, em Setúbal, que foi ereta canonicamente pelo Bispo de Setúbal D. Gilberto Canavarro dos Reis, em 7 de outubro de 1998, a pedido do Conselho Pastoral da Paróquia de São Sebastião de Setúbal, tendo os seus Estatutos sido revistos e aprovados em 6 de novembro de 2015, pelo Bispo de Setúbal D. José Ornelas de Carvalho.

É uma resposta social da Igreja Católica, desenvolvendo a sua ação tendo em conta os seus Princípios e Lei, nomeadamente a Doutrina Social da Igreja e atuando na área geográfica das Paróquias de São Sebastião e do Coração de Maria. Em 10 de novembro de 1998 foi reconhecida como Instituição de Utilidade Pública, cujo registo foi lavrado pela inscrição 28/99 a Fls 190vº, do Livro 5º das Fundações de Solidariedade Social.

O CSPSS, como Instituição particular de Solidariedade Social (IPSS), constitui-se como parceiro das instituições católicas e civis da Cidade de Setúbal, mormente da Freguesia de São Sebastião e Câmara Municipal de Setúbal, bem como da Diocese, e rege-se pela legislação aplicável:

- A. Concordata da Santa Sé com o Estado Português;
- B. Decreto-Lei n.º 172 -A/2014, de 14 de novembro - Aprova o Estatuto das IPSS;
- C. Despacho Normativo n.º 75/92, de 20 de maio - Regula o regime jurídico de cooperação entre as IPSS e o Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social;
- D. Decreto-Lei n.º 33/2014, de 4 de março - Define o regime jurídico de instalação, funcionamento e fiscalização dos estabelecimentos de apoio social geridos por entidades privadas, estabelecendo o respetivo regime contraordenacional;
- E. Doutrina Social da Igreja;
- F. Estatutos do CSPSS.

A sua estrutura organizacional apresenta na Direção do CSPSS, o Presidente, Tesoureiro e Secretário e, no Conselho Fiscal, o Presidente e dois vogais, nomeados pelo Sr. Bispo, por mandatos de quatro anos.

Tem atualmente em vigor a resposta social de Centro Comunitário (CCSS) com o seguinte quadro de pessoal afeto: 1 Diretora Técnica em acumulação de funções com a de Psicóloga Clínica, 2 Animadores Socioculturais, 1 Auxiliar de Serviços Gerais e 1 Administrativa, vigorando um acordo de cooperação atípico com o Instituto de Segurança Social, que aguarda renovação após transferência de competências de Ação Social para as Autarquias. Desde abril de 2023, tem também o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS), através de protocolo de cooperação estabelecido com a Câmara Municipal de Setúbal (CMS), com 2 Assistentes Sociais. Acresce ainda 1 Motorista e 1 Auxiliar de Serviços Gerais, ambos afetos ao CSPSS.



A Instituição rege a sua ação tendo em conta Visão, Missão e Valores, definidos internamente e assumidos por todos os seus intervenientes na sua ação diária, aqui apresentados:

- **Visão:** Ser, à luz do Evangelho e da Doutrina Social da Igreja, uma Instituição de excelência na intervenção social e comunitária, para a dignificação da pessoa humana.
- **Missão:** Estar ao serviço da população, preferencialmente das Paróquias de São Sebastião e do Coração de Maria, na promoção do desenvolvimento humano integral, da capacitação e autonomia da pessoa, no combate à pobreza, ao isolamento e à exclusão social, na defesa do bem comum, para a construção do Homem Novo à imagem de Jesus Cristo.
- **Valores:** Os valores que nos animam no cumprimento da nossa missão, caminhando para atingir a nossa visão, são:
 - Amor ao próximo
 - Espírito de serviço
 - Empenho e comprometimento
 - Trabalho em equipa
 - Criatividade
 - Resiliência
 - Rigor
 - Alegria

4

O presente documento congrega o Plano de Atividades para o ano de 2025 e integra as respostas em vigor, especificamente de Centro Comunitário, Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, Loja Social de Santa Isabel, Transportes Santiago e Ateliês de Férias.

Pretende ser um ano de consolidação do trabalho realizado em conjunto com os seus parceiros e comunidade, que permita o crescimento institucional, sempre em prol da melhoria das condições de vida de todos aos que, diariamente, o Centro Social Paroquial de São Sebastião de Setúbal se dirige. Também um ano de planeamento e implementação de projetos sociais inovadores, que permitam respostas mais assertivas junto da população.

Internamente, é ainda expectável a alteração gráfica da imagem do Centro Social Paroquial de São Sebastião e a definição dos projetos Clínica Social São Lucas e Cozinha do Bairro.



Centro Social Paroquial
São Sebastião



5

Centro Comunitário

São Sebastião



CENTRO COMUNITÁRIO SÃO SEBASTIÃO

O Centro Comunitário São Sebastião (CCSS) está em funcionamento desde 2006, aquando da elaboração de Acordo de Cooperação entre o Centro Distrital de Segurança Social de Setúbal e o Centro Social Paroquial São Sebastião (CSPSS), em 31 de março de 2006, com vista a criação de «(...) condições para a intervenção conjugada da instituição com o Centro Distrital de Setúbal, dirigida à família e comunidade de harmonia com as orientações existentes (...)», conforme descrito no referido documento assinado por ambas as partes.

Constituiu-se como a primeira grande resposta formal do CSPSS e que promoveu a implementação de todos os demais projetos em vigor, com o objetivo único de garantir uma resposta mais abrangente às várias necessidades dos beneficiários. É, por isso, muitas vezes o nome pelo qual a Instituição é reconhecida, tendo, nos últimos anos, sido realizado um trabalho de literacia institucional, junto de todos os intervenientes, para melhor nomear as respostas existente. É, contudo, com grande orgulho que se percebe que esta resposta que, em 2025, cumpre 19 anos de serviço, permitiu tantas transformações positivas e, principalmente, a criação de outros projetos inovadores.

Tem como principais objetivos, também definidos no Acordo de Cooperação assinado em 2006, a implementação de atividades de animação sociocultural e recreativa e atividades lúdico-pedagógicas com crianças e jovens, nos bairros de São Domingos, Fontainhas e Santos Nicolau. No entanto, atua em outras áreas da cidade de Setúbal, nomeadamente a área geográfica abrangida pela Quasi-Paróquia do Coração de Maria, e permite a integração nas suas respostas de população que reside fora do seu território, por forma a combater o isolamento e a exclusão social.

Para o ano de 2025 perspectiva-se que a revisão do Acordo de Cooperação se encontre, finalmente, concluída, para que mais ações, há muito sonhadas, possam ser concretizadas através da resposta social de Centro Comunitário. Efetivamente, passam já 3 anos desde que começaram as primeiras reuniões para a adaptação da resposta após a transferência de competências de ação social para as autarquias, sem que se encontre concluído o novo Acordo, que poderá também promover alterações positivas ou negativas no quadro de pessoal, motivo principal que não permite que a Instituição assuma outros compromissos mais imediatos ao nível da contratação, tão necessária, de recursos humanos.

O plano de atividades elaborado para o ano de 2025 constitui-se como o fio condutor de atividades e iniciativas que respondam às necessidades e solicitações da população, promovendo o desenvolvimento local, o combate à exclusão social e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais e de autonomia e autodeterminação.



Num momento de incerteza em relação ao quadro pessoal futuro, determina as suas atividades tendo em conta os recursos humanos atuais, contemplando a possibilidade de adequação das mesmas após firmado novo acordo.

Este documento, referente à resposta social de Centro Comunitário, apresenta o trabalho de continuidade com a população, com maior expressão nos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida e da Intervenção Comunitária.



PORTA ABERTA

O grupo Porta Aberta é uma área do Centro Comunitário dirigida a crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos, ainda que a idade máxima possa ser flexível em função das características de desenvolvimento ou motivação dos adolescentes para a permanência no espaço. Tem um horário de funcionamento semanal, com atividades diárias que pretendem apoiar os menores e suas famílias nos períodos letivos e interrupções escolares pretendendo desenvolver competências básicas e aprendizagens escolares e sociais, através da dinamização de atividades lúdicas e pedagógicas. Pela sua ação dirigida à comunidade, e por forma a promover a educação pela igualdade e a inclusão social, pode ainda integrar jovens com deficiências e incapacidades, sem resposta mais adequada na cidade, sendo aqui necessário fazer uma avaliação individualizada das limitações, devido à ausência de 1 auxiliar de sala que apoie a Animadora Sociocultural.

A Porta Aberta assume-se como um espaço promotor do reforço da aquisição e desenvolvimento de diversas aprendizagens académicas, sociais, pessoais, de expressão e comunicação, onde se percebe como fundamental para o crescimento e socialização das crianças e adolescentes a socialização entre os pares, importante também na estruturação e respeito pelas normas e valores cívicos.

8

Ao longo do ano, são implementadas atividades que as crianças e adolescentes nem sempre conseguem experimentar ou aceder, devido aos fracos recursos económicos e/ou parentais das suas famílias. A par da ocupação de tempos livres, pretende ainda consolidar competências individuais e sociais, desenvolvendo valores fundamentais ao ser humano, como a solidariedade, a coesão social, a cidadania ativa e a cooperação, contribuindo também para a formação de cidadãos conscientes e participativos numa sociedade democrática e, consequentemente, autónomos e responsáveis.

São assim desenvolvidas atividades, que visam o respeito pelas diferenças individuais e pelo ritmo de aprendizagem de cada criança e adolescente, a promoção da iniciativa individual e de participação de responsabilidades, a troca de experiências e saberes, assim como também a valorização das suas experiências anteriores, dos seus interesses e das suas necessidades individuais.

Dada a especificidade do grupo de crianças e adolescentes, cuja organização escolar se define por anos letivos e não civis, e conforme definido no ano transato, o Plano de Atividades para o grupo Porta Aberta entrou em vigor em outubro de 2024, tendo sido já aprovado pela Direção do CSPSS, sendo aqui explanado para melhor leitura. Encontra-se definido até setembro de 2025, inclusive, altura em que será renovado. O Relatório de Atividades será elaborado tendo em conta o ano letivo 2024/2025, apresentado em outubro de 2025, e compilado no relatório anual global da Instituição.



No presente ano letivo, o tema adotado será “O Mundo das Profissões” e será transversal a todas as oficinas a desenvolver no grupo Porta Aberta, tendo como principal objetivo a aprendizagem e desenvolvimento de noções acerca das diversas profissões existentes, bem como o seu enquadramento, funções e importância na sociedade, com valorização de cada uma delas. Nas mais diversas atividades, pretende-se ainda continuar o trabalho de reforço e desenvolvimento de competências sociais e emocionais e dos valores, nomeadamente de ética, responsabilidade, comunicação e empatia, essenciais na formação do Ser Humano.

As atividades propostas são da responsabilidade da animadora sociocultural afeta ao grupo PORTA ABERTA, destinam-se às crianças e adolescentes inscritos para o referido ano letivo, num número expectável de 30 a 35 participantes, e serão realizadas conforme descritas neste documento, distinguidas, contudo, em atividades de periodicidade regular ou carácter ocasional.

Para um maior envolvimento do grupo, as profissões abordadas ao longo deste ano letivo serão escolhidas pelos participantes quinzenalmente, através de uma lista de ocupações laborais pré-definidas pela Animadora Sociocultural.

A escolha do tema do presente ano letivo considera-se de vital importância, uma vez que, por um lado permite ao público-alvo compreender a forma como se organiza a nossa sociedade e aprender a conhecer e identificar as profissões, que poderão vir a escolher no futuro, procurando ainda quebrar ciclos transgeracionais de fraca motivação para o emprego e mudança de estilo de vida. Por outro, descobrir novos interesses e respeitar melhor as mais diversas funções laborais. Permitirá uma maior perceção de como funciona a sociedade e a importância de cada uma das profissões na organização social e manutenção da harmonia cívica, como motor de construção do Homem de amanhã.

9

Mais se entende que a orientação profissional permite a construção mais estruturada e real acerca das várias ocupações laborais, independentemente da hierarquia que ocupam ou do grau de escolaridade que obrigam, permitindo desconstruir preconceitos e estereótipos que causam entropias nas relações interpessoais. Também permitem o conhecimento das condições laborais que são esperadas, que muitas vezes não são experimentadas no seio familiar, devido ao trabalho precário e sofrido que percecionam. Este conhecimento desajustado promove, muitas vezes a ideia de que não vale a pena um maior envolvimento escolar, porque a repetição dos padrões familiares está demasiadamente enraizada. Pelo contrário, as oficinas do ano letivo 2024/2025 pretendem comprometer as crianças e adolescentes no seu processo de mudança e proporcionar melhores condições de vida no futuro.

Freud dizia que “A Criança é o Pai do Homem”. Pois, que as nossas crianças possam ser melhores homens e mulheres amanhã, com melhores condições de vida e a perceção de bem-estar muito mais positiva, onde o elevador social possa funcionar de forma melhorada nas suas vidas.



Pontualmente, o grupo Porta Aberta poderá ainda participar em algumas iniciativas para as quais seja convidado, como por exemplo a Corrida da Liberdade, promovida pela Junta de Freguesia de São Sebastião, que irão, por certo, proporcionar momentos diferentes e de harmonia nos seus participantes, e serão avaliadas enquanto Atividades Extra Plano de Ação no Relatório de Atividades 2025.

Atividades Regulares	Apoio e Acompanhamento ao Estudo Oficina de Trabalhos Manuais Descobrir Profissões Ludoteca das Profissões Animação Desportiva
Atividades Pontuais	Dia da Criança Ateliês de Férias



1. ATIVIDADES REGULARES

1.1. APOIO E ACOMPANHAMENTO AO ESTUDO

Atividade	APOIO E ACOMPANHAMENTO AO ESTUDO
Objetivo geral	- Promover o sucesso e a prática escolar.
Objetivos específicos	- Sensibilizar para a importância do estudo no dia-a-dia e no futuro; - Elaborar um plano de estudo adequado e individualizado ao público-alvo; - Colmatar as necessidades familiares no apoio à realização de trabalhos de casa; - Desenvolver hábitos e métodos de estudo; - Adquirir responsabilidade pelas suas tarefas; - Estimular o gosto pelo estudo e escola no seu geral.
Contextualização	Para a promoção do sucesso escolar e do apoio na realização das tarefas escolares, torna-se necessária a concretização de uma atividade direcionada ao apoio e acompanhamento ao estudo. Numa lógica de concertação de esforços e sinergias, são estabelecidas relações de proximidade com as famílias e/ou responsáveis educativos, através de contatos regulares por telefone, e-mail ou troca de informações escritas, por forma a colmatar as necessidades de orientação e suporte escolar. A oficina “Apoio e Acompanhamento ao Estudo” pretende suprimir as necessidades dos beneficiários, através da execução dos trabalhos de casa, trabalhos individuais e de suporte multimédia, assim como na elaboração de fichas suplementares de apoio, nas mais variadas disciplinas, para melhorar a performance escolar dos participantes. É uma ação que se mantém sempre no Plano de Atividades pela importância que assume quer para as crianças e adolescentes, quer para as suas famílias, e que tem revelado implicações diretas no desempenho escolar dos participantes, com redução significativa da taxa de retenção. Ao longo do ano, o público-alvo sente-se mais acompanhado, promovendo um maior envolvimento e empenho nas suas tarefas escolares. Tal é reforçado pela Animadora que faz o levantamento e registo das datas de avaliação e que promove o apoio ao estudo.
Cronograma	Apoio diário de segunda a sexta-feira, durante o ano letivo 2024/2025, consoante as necessidades dos participantes, sendo que, todos os dias, existe um período específico para a realização de trabalhos de casa, ou de fichas de trabalho no caso de não existirem tarefas de consolidação preparadas pelos professores.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	A avaliação desta oficina será expressa no Relatório de Atividades 2025 de acordo com os seguintes parâmetros: - Levantamento e registo das datas dos testes e das respetivas notas;



	- Pedido dos boletins de avaliação no final de cada período escolar, para aferir o progresso escolar de cada criança; - Avaliação da progressão individual de cada participante; - Monitorização mensal da frequência das crianças, através do registo de presenças.
Material	Lápis de carvão, borrachas, afias, cadernos, dossiers, micas, lápis de cor, canetas de feltro, resma de papel, fotocópias, tesouras, colas, fita cola, entre outros materiais de consumo.



1.2. OFICINA DE TRABALHOS MANUAIS

Atividade	OFICINA DE TRABALHOS MANUAIS
Objetivo geral	- Promover a criatividade e o desenvolvimento de aptidões práticas através de diferentes técnicas de trabalhos manuais.
Objetivos específicos	- Desenvolver a coordenação motora; - Trabalhar a motricidade fina; - Estimular a concentração, atenção e raciocínio lógico; - Promover a criatividade, imaginação e o pensamento crítico; - Aplicar os conhecimentos adquiridos; - Aumentar a autoestima e a responsabilização.
Contextualização	Com o intuito de promover a criatividade, imaginação e a autonomia, serão realizados diversos trabalhos manuais, abordando diferentes técnicas. Os materiais que irão ser realizados terão por base o tema escolhido para o presente ano letivo, “O Mundo das Profissões”. Esta oficina e os trabalhos aqui realizados também serão aplicados nas festividades e eventos da Instituição e outras datas festivas, bem como ofertas para entidades ou Instituições congéneres. Pretende-se a construção de trabalhos manuais relacionadas com a temática anual, como jogos pedagógicos, de perguntas/respostas, trabalhos para exposições, bandas desenhadas, entre outros, que reforçarão o material didático e lúdico existente no espaço do grupo e serão utilizados ao longo do ano letivo. É uma ação estanque no Plano de Ação ao longo dos anos, pelas suas características, adaptando-se, contudo, a temática anual aos materiais produzidos.
Cronograma	Duas vezes por semana, em período letivo, às segundas-feiras e quintas-feiras de manhã e às terças-feiras e quintas-feiras no período da tarde.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	A avaliação desta oficina será expressa no Relatório de Atividades 2025 de acordo com os seguintes parâmetros: - Monitorização mensal da frequência das crianças/adolescentes, através do registo de presenças; - Materiais didáticos elaborados; - Avaliação qualitativa acerca da motivação e interesse dos participantes na realização das tarefas propostas.
Material	Lápis de carvão, borrachas, afias, cadernos, dossiers, micas, lápis de cor, canetas de feltro, resma de papel, fotocópias, tesouras, colas, fita cola, EVA, feltro, cartolina, materiais recicláveis, <i>glitter</i> , telas, tintas guache e acrílicas, pincéis, pistola de cola quente, recargas cola quente, botões, linha, trapilho, etc.



1.3. DESCOBRIR PROFISSÕES

Atividade	DESCOBRIR PROFISSÕES
Objetivo geral	- Promover o conhecimento acerca das diferentes profissões e do seu impacto na sociedade.
Objetivos específicos	- Identificar as diferentes profissões; - Estimular o respeito e a valorização por todas as profissões, combatendo o preconceito; - Estimular o raciocínio lógico e o pensamento crítico; - Estimular a empatia e a comunicação; - Promover a interação grupal.
Contextualização	Descobrir profissões na infância é extremamente importante, dado que é um período de formação de identidade e desenvolvimento de aptidões. É na infância que as crianças começam a explorar e a descobrir o que gostam de fazer e as áreas para as quais se sentem mais motivadas. Permitirá também criar uma visão mais diversificada e abrangente do mundo profissional, incentivando a ambição e a inspiração de sonharem com o que querem ser quando crescerem, a traçarem metas e a terem um senso de propósito. Quanto maior for a variedade de profissões apresentadas, mais fácil será combater estereótipos sociais e de género, que por vezes limitam as suas escolhas. É importante mostrar que meninos podem ser professores ou bailarinos e meninas podem ser cientistas ou engenheiras, ajudando assim a diminuir preconceitos e a incentivar a uma visão mais inclusiva no mundo do trabalho. Assim sendo, explorar o mundo das profissões desde a infância e adolescência não estimula apenas o seu desenvolvimento cognitivo e emocional, mas como também contribui para que se tornem adultos mais realizados, com uma visão clara do que querem e podem alcançar com o seu esforço e dedicação, incentivando a traçar objetivos que podem definir o seu futuro. Por forma a atingir os objetivos propostos serão realizadas diversas atividades, como o visionamento de curtas-metragens, filmes ou documentários, leitura de livros ou artigos, e o convite a profissionais das áreas escolhidas para partilharem as suas experiências e visitas a locais de trabalho para observar os profissionais em ação e como é o funcionamento dos diversos serviços.
Cronograma	Uma vez por semana, em período letivo, às quartas-feiras de manhã e às segundas-feiras no período da tarde.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações.
Avaliação	A avaliação desta oficina será expressa no Relatório de Atividades 2025 de acordo com os seguintes parâmetros: - Monitorização mensal da frequência das crianças/adolescentes, através do registo de presenças;



	- Avaliação qualitativa da motivação e interesse dos participantes na realização das tarefas propostas.
Material	Projetor, computador, coluna de som, livros, materiais didáticos, entre outros.



1.4. LUDOTECA DAS PROFISSÕES

Atividade	LUDOTECA DAS PROFISSÕES
Objetivo geral	- Estimular o interesse e a curiosidade sobre as profissões.
Objetivos específicos	- Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais; - Estimular a criatividade e a expressão artística; - Fomentar a discussão de grupo e a partilha de opiniões acerca da importância de cada profissão no espaço civil, promovendo a igualdade e a assertividade; - Estimular a capacidade de concentração, a atenção, o raciocínio lógico e o pensamento crítico; - Consciencializar os beneficiários para o impacto das suas escolhas.
Contextualização	Uma ludoteca é um espaço dedicado à brincadeira, ao jogo e ao desenvolvimento lúdico, onde as crianças e adolescentes têm acesso a uma variedade de materiais educativos, jogos de tabuleiro, brinquedos e atividades lúdico-pedagógicas, com o principal objetivo de promover a aprendizagem, a socialização, o desenvolvimento cognitivo, motor e social. Mais se considera que dar a conhecer as profissões de forma lúdica e educativa contribui para o desenvolvimento da curiosidade, da criatividade e pensamento crítico, ajudando a construir uma visão mais abrangente sobre o mundo do trabalho e as suas funções na sociedade. Tal permite que as crianças e jovens compreendam melhor o mundo que os rodeia e as diversas possibilidades de carreira que poderão seguir no futuro. Esta oficina permitirá as crianças e adolescentes perceberem a importância de cada uma das profissões trabalhadas através de dinâmicas de role play, de dramatização, da simulação de uma Feira das Profissões dinamizada pelas crianças e adolescentes, de realização de rodas de conversa, de jogos de tabuleiro, de jogos da força, entre outros.
Cronograma	A oficina decorrerá, durante o período letivo, às sextas-feiras no período da manhã e às quartas-feiras no período da tarde.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	A avaliação desta oficina será expressa no Relatório de Atividades 2025 de acordo com os seguintes parâmetros: - Monitorização mensal da frequência das crianças/adolescentes, através do registo de presenças; - Avaliação qualitativa do grau de satisfação e participação do público-alvo.
Material	Projektor, Computador, Coluna, materiais de consumo, livros e materiais pedagógicos.



1.5. ANIMAÇÃO DESPORTIVA

Atividade	ANIMAÇÃO DESPORTIVA
Objetivo geral	- Promover a prática da atividade física.
Objetivos específicos	- Promover competências físicas e psicomotoras; - Promover a importância do trabalho em equipa e de relação de grupo; - Estimular a prática regular de atividade física; - Estimular a inclusão social e a igualdade entre os pares; - Apreender a importância do cumprimento das regras e das normas sociais.
Contextualização	A atividade física e desportiva assume atualmente um papel determinante na ocupação e aproveitamento ativo e enriquecedor dos tempos livres, assumindo uma importância fundamental para o bem-estar físico, psíquico e social. Constitui-se ainda como um promotor essencial para o crescimento saudável e uma estratégia muito adequada para e na gestão das emoções. A presente oficina pretende desenvolver atividades através de metodologias dinâmicas, participativas, ativas e integradas que desenvolvam os conhecimentos e atitudes de comportamentos saudáveis, sendo estas realizadas em grupo ou individualmente, para que prevaleça a cooperação e gestão de emoções, através de áreas como jogos tradicionais, jogos pré-desportivos, gincanas, modalidades de grupo, peddy papper, entre outros. É uma oficina que se encontra anualmente no Plano e Atividades pela importância que a atividade física assume no desenvolvimento harmonioso do ser humano, permitindo também às crianças e os adolescentes lidar com a frustração, resultados negativos ou ansiedade por serem postos à prova, quer individualmente, quer em equipa.
Cronograma	Uma vez por semana, em período letivo, às terças-feiras no período da tarde e às quintas-feiras de manhã.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	A avaliação desta oficina será expressa no Relatório de Atividades 2025 de acordo com os seguintes parâmetros: - Monitorização mensal da frequência das crianças/adolescentes, através do registo de presenças; - Avaliação qualitativa da motivação e interesse dos participantes na realização das tarefas propostas.
Material	Computador, projetor, colunas, livros, jornais, materiais audiovisuais e material desportivo.



Resumindo, prevê-se a seguinte planificação das atividades para o ano letivo 2024/2025:

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Manhã	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Oficina de Trabalhos Manuais	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Animação Desportiva	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Descobrir Profissões	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Oficina de Trabalhos Manuais	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Ludoteca das Profissões
Tarde	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - <u>Descobrir Profissões</u>	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Oficina de Trabalhos Manuais	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Ludoteca das Profissões	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Animação Desportiva	- Apoio e Acompanhamento ao Estudo - Oficina de Trabalhos Manuais



2. ATIVIDADES PONTUAIS

2.1. DIA DA CRIANÇA

Atividade	DIA DA CRIANÇA
Objetivo geral	- Promover os direitos da criança.
Objetivos específicos	- Fomentar a importância das datas comemorativas e o seu significado; - Proporcionar atividades e experiências não vivenciadas e/ou raramente realizadas; - Evidenciar os direitos e deveres das crianças.
Contextualização	A Criança tem o direito de ser valorizada, respeitada e de ser feliz. Para tal, é importante que a mesma tenha a plena consciência dos seus direitos e deveres, do que é certo e errado, para melhor aprendizagem e construção do ser cidadão. Com esta iniciativa, pretende-se trabalhar estas temáticas através da realização de uma Festa do Pijama, atividade comemorativa do Dia da Criança. Aqui, terão lugar diversas dinâmicas de grupo de consciencialização sobre o tema, assim como a realização de um jantar-convívio, desfile de pijamas com entrega de diplomas a todos os participantes e visionamento de um filme. Será pedida a colaboração ao restaurante McDonalds-Variante para a doação do jantar e de brindes para as crianças. Nesta atividade poderão ainda participar outras crianças e adolescentes que beneficiam da resposta de CSPSS de Ateliês de Férias e que, devido aos horários letivos, não frequentam o grupo Porta Aberta durante o período de aulas.
Cronograma	Dia 30 de maio.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	Elaboração de uma ficha síntese da atividade, a constar no Relatório de Atividades 2025, com adesão, descrição das atividades realizadas e grau de satisfação dos participantes.
Material	Videoprojector, computador, cabo HDMI, coluna de som e materiais de consumo.



2.2. ATELIÊS DE FÉRIAS

Atividade	ATELIÊS DE FÉRIAS
Objetivo geral	- Proporcionar às crianças e adolescentes um programa de atividades diversificado de carácter lúdico, educativo, cultural e desportivo, durante um período estabelecido.
Objetivos específicos	- Adquirir o conhecimento sobre o significado e motivo da celebração do Natal e Páscoa; - Proporcionar aos seus participantes experiências diferentes das vivenciadas no quotidiano; - Promover o espírito de entreaajuda e companheirismo; - Conhecer espaços diferentes no meio envolvente, a nível cultural, natural e social; - Estimular e desenvolver as capacidades dos participantes; - Garantir a segurança de todos os participantes durante os períodos de férias; - Adquirir hábitos mais adequados de higiene e de alimentação; - Fomentar a capacidade critica e iniciativa dos participantes.
Contextualização	Os Ateliês de Férias, distribuídos pelos períodos de Natal, Páscoa e férias de verão, desempenham um papel bastante importante na educação das crianças e adolescentes, promovendo valores sociais e humanos. Pretendem colmatar os tempos livres, de uma forma lúdica, mas ao mesmo tempo pedagógica, sendo uma ponte para a educação social e cidadania. Entende-se que a participação em campos de férias proporciona vivências e experiências que levam os seus participantes a adquirir e a consolidar competências individuais, de grupo e sociais, nomeadamente, a solidariedade, a coesão social, a cidadania ativa, a cooperação, entre outros. Assumem uma programação específica, organizada em função dos interesses e gostos dos participantes e concomitante com as ofertas culturais e recreativas do momento. À ação Atelier de Férias - Verão 2025 acresce a realização de um acampamento de verão, proporcionando às crianças e adolescentes um espaço seguro onde podem brincar e disfrutar da natureza, num conjunto de atividades às quais nem sempre conseguem aceder, quer devido às novas práticas de lazer quer às práticas parentais, que nem sempre valorizam este tipo de atividades ou em que as dinâmicas quotidianas não o permitem. Pretende-se que as crianças e adolescentes usufruam de um acampamento em que possam socializar, partilhar novas experiências, adquirir novos conhecimentos e interiorizar regras sociais básicas de convivência em sociedade, assim como memórias inesquecíveis na sua vida. Os Ateliês de Férias decorrem de segunda a sexta-feira, entre as 9h00 e as 17h30, sem pausa para a hora do almoço.
Cronograma	Férias escolares do Natal - 18 de dezembro de 2024 a 3 de janeiro de 2025 Férias escolares da Páscoa - 7 a 21 de abril de 2025 Férias escolares de Verão - 30 de junho a 20 de agosto de 2025



Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações - e atividades de exterior, conforme programação.
Avaliação	Elaboração de uma ficha síntese da atividade, com indicadores de adesão, atividades realizadas e grau de satisfação, para cada um dos períodos da atividade aqui descrita.
Material	Diversos, conforme programação a definir em fase prévia à realização da atividade.



TESOUROS DE VIDA

O grupo Tesouros de Vida, dedicado ao público sénior com mais de 65 anos, assume o principal objetivo de contrariar o isolamento e a exclusão social, proporcionando um ambiente enriquecedor de atividades dinâmicas e integrativas. Defende o conceito de envelhecimento ativo e participativo, ampliando o potencial transformador das experiências partilhadas e das histórias de vida.

Pretende promover o combate ao isolamento e à exclusão social através de atividades dinâmicas, fomentar um envelhecimento ativo, participativo e enriquecedor, criar um espaço de partilha que promova a autodeterminação, autonomia e capacitação dos nossos usuários, assim como amplificar a voz dos idosos, fortalecendo a defesa dos seus direitos e prevenindo situações de abuso e violência.

Foi um dos grandes impulsionadores da criação da resposta social de Centro Comunitário depois do término do Projeto de Luta Contra a Pobreza, por se considerar que o trabalho de inclusão social ali iniciado não poderia terminar.

É atualmente composto por cerca de 30 idosos, maioritariamente do sexo feminino, refletindo o número de inscrições para o ano civil em curso. Permite, contudo, a integração de novos membros que procuram a resposta por iniciativa própria ou como resultado de ações comunitárias que promovem o contato com idosos sem ocupação diária.

22

Para o ano de 2025 prevê-se a realização de oficinas diversificadas, que promovam o envelhecimento ativo e normativo, procurando combater a degeneração cognitiva patológica e a instalação de doença mental, principalmente ao nível da depressão. Mais, que promovam o desenvolvimento da cooperação, capacidade de entreaajuda, coesão social e solidariedade. Procuramos não apenas enriquecer a vida dos nossos utentes, mas também proporcionar o apoio e o incremento de redes de suporte no dia a dia. São ainda promovidas iniciativas diferenciadas e inovadoras que permitam a realização de ações impensáveis ou de sonhos já considerados impossíveis. Mais, a participação em iniciativas pontuais, para as quais o grupo é convidado a participar, como por exemplo, na comemoração do Dia Mundial do Acordeão, que irá decorrer no dia 6 de maio no espaço do CSPSS, a convite da Associação de Acordeonistas de Portugal.

As atividades propostas para 2025 são da responsabilidade do Animador Sociocultural afeto ao grupo Tesouros de Vida, que procura promover um leque de atividades e iniciativas abrangentes e motivadoras. Este documento detalha, assim, as iniciativas planeadas, proporcionando uma visão clara das propostas para o próximo ano e delineando a sua posterior concretização.

O grupo Tesouros de Vida integra ainda o grupo interinstitucional EnvelheSeres, com participação regular nas suas iniciativas, de acordo com o plano de atividades específico adotado para este grupo.



Atividades Regulares	Atelier Mente Ativa Animação Desportiva Atelier da Saúde e Bem-estar Atelier de Expressão Plástica Atelier de Costura Oficina Teatro de Improviso Oficina de Jogos Tradicionais e Jogos de Tabuleiro Atelier de Atividades Lúdicas Atelier de Cinema Atelier de Cidadania Comemoração dos Aniversários
Atividades Pontuais	Colónia de Férias Dia da Mulher Dia Mundial da Atividade Física Verão Sénior Dia do Idoso Natal Sénior Passeios e Visitas Culturais



3. ATIVIDADES REGULARES

3.1. ATELIER MENTE ATIVA

Atividade	ATELIER MENTE ATIVA
Objetivo geral	- Promover o envelhecimento cognitivo normativo.
Objetivos específicos	- Recorrer às reservas cognitivas de cada participante, como garante de um envelhecimento cognitivo normativo, através da estimulação da memória e de outras funções executivas inerentes; - Promover o envelhecimento ativo e saudável; - Estimular o raciocínio abstrato, a memória de trabalho e a memória visual; - Identificar possíveis quadros neurodegenerativos para encaminhamento mais célere para as unidades de saúde adequadas.
Contextualização	A memória é uma função cognitiva essencial no nosso dia-a-dia e que poderá causar constrangimentos cognitivos, sociais e emocionais quando comprometida. É, muitas vezes, a expressão de doenças mais graves e incapacitantes como Défice Cognitivo Ligeiro ou Doença de Alzheimer que terão um prognóstico mais lento em caso de uma boa reserva cognitiva pré-existente e constantemente trabalhada através de estimulação cognitiva. A perceção de incapacidade mnésica, muitas vezes acompanhada de vergonha e/ou culpa, conduz também ao isolamento social, com sintomatologia depressiva e ansiosa, as quais se procuram combater com este atelier. O atelier Mente Ativa pretende assumir-se como uma atividade constituída por jogos de tabuleiro e exercícios educativos, palavras cruzadas e quebra-cabeças e jogos de atenção, orientação, memória, linguagem, raciocínio e praxis, trabalhando-se fundamentalmente, desse modo, as funções cognitivas, de acordo com a sua faixa etária. É implementado como uma atividade de acolhimento durante a semana, permitindo que todo o grupo se reúna, de acordo com o seu próprio ritmo pessoal, antecedendo a atividade principal do dia, previamente definida em cronograma. Esta é uma atividade que também permite a continuidade nas habitações dos próprios idosos que levam consigo fichas ou livros de exercícios, permitindo uma maior estimulação cognitiva, bem como uma melhor ocupação do seu tempo livre quando não se encontram no CCSS.
Cronograma	Todos os dias, de segunda a sexta-feira, no início do período da manhã e no início do período da tarde.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações.
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Avaliação qualitativa do grau de satisfação dos participantes, expressa em ficha de avaliação da atividade.
Material	Livros, cadernos de estimulação cognitiva, fichas, jogos de tabuleiro e recursos digitais.



3.2. ANIMAÇÃO DESPORTIVA

Atividade	ANIMAÇÃO DESPORTIVA
Objetivo geral	- Promover a prática de atividade física para um envelhecimento saudável não sedentário.
Objetivos específicos	- Manter a atividade física regular dos idosos, promovendo hábitos de vida saudáveis; - Promover a saúde e bem-estar através de atividades dinâmicas e lúdicas; - Prevenir doenças por comportamento sedentário; - Melhorar a condição de saúde física afetada pela diminuição de atividade física, visando a recuperação e/ou manutenção da funcionalidade.
Contextualização	O sedentarismo constitui-se como uma enorme problemática nos dias de hoje, levando a perdas funcionais na população, com grande evidência na população idosa. Desta forma, ao propor-se iniciar uma atividade física, o idoso poderá experimentar uma mudança substancial no seu hábito de vida, a qual ajudará a aumentar o seu equilíbrio pessoal, a melhorar o seu estado de humor, ânimo e saúde e a estimular os seus reflexos, proporcionando-lhe uma agilidade que poderia estar estagnada ou diminuída e qualificar positivamente o seu bem-estar geral. Com esta oficina pretende-se que os idosos mantenham a sua mobilidade física, trabalhando as funções motoras essenciais para a manutenção das atividades de vida diária, através da realização de pequenos movimentos orientados e adaptados às possibilidades do grupo e de cada idoso. Também se pretende desenvolver uma atividade física motivadora e gratificante, em ambiente tranquilo, cordial, lúcido e relaxante, por forma a que seja assumida pelo público-alvo como uma ação diária de promoção da saúde. No dia 6 de abril será proporcionada uma atividade de maior envolvimento, com a comemoração do Dia Mundial da Atividade Física, em que o Animador irá preparar atividades diversificadas que promovam a prática do exercício físico e a partilha de informação acerca da importância na saúde em qualquer faixa etária. A ação decorrerá durante todo o dia e poderá ver associado o grupo Porta Aberta em algumas das ações, para uma maior implicação intergeracional.
Cronograma	Todos os dias, às segundas, quartas e sextas-feiras de manhã e terças e quintas no período da tarde. Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física - 6 de abril
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações - e jardins públicos da cidade de Setúbal.
Avaliação	Avaliação participativa, onde se pretenderá perceber o nível de funcionalidade e mobilidade dos participantes, assim como o grau de adesão e materiais utilizados.
Material	Material desportivo diversificado, como pesos ou bolas.



3.3. ATELIER DA SAÚDE E BEM-ESTAR

Atividade	ATELIER DA SAÚDE E BEM-ESTAR
Objetivo geral	- Promover a saúde da população idosa.
Objetivos específicos	- Monitorizar de forma regular alguns dos parâmetros de saúde; - Prevenir doenças e promover a identificação primária de sinais de alerta; - Promover a literacia para a saúde; - Promover o autocuidado e desenvolvimento da autoestima.
Contextualização	O projeto Atelier da Saúde e Bem-Estar pretende apoiar, em primeiro lugar, a melhoria das condições de saúde do público-alvo, promovendo a consciencialização sobre a importância da vigilância da saúde e dos rastreios, tendo em consideração uma abordagem holística para o envelhecimento saudável. Bisemanalmente apresenta-se como um espaço onde se procede ao controlo e registo da tensão arterial e do peso, por forma a identificar sinais de alerta, que permitam a intervenção primária e/ou o encaminhamento adequado para os serviços de saúde adequados. Pretende ainda capacitar o sujeito, enquanto elemento fundamental na sua história de vida, para o seu bem-estar físico e psíquico, uma vez que o registo de cada uma destas intervenções permite perceber a evolução do seu estado de saúde. Entende-se, e aplica-se neste projeto, que o conhecimento e o controlo de sinais de alerta são cruciais para uma intervenção atempada, podendo ser um fator na minimização das implicações na saúde e até alterações sociais e económicas. Por esse fator, também pretende ser um espaço de partilha de informação sobre a saúde e a prevenção da doença, quer através de flyers ou notícias que permitam a partilha informal de uma determinada temática, quer através de sessões promovidas por especialistas (ex.: hipertensão, alimentação e saúde, exercício e saúde, problemas de audição, problemas de visão, doenças reumáticas, doenças metabólicas e endócrinas, entre outros), procurando um maior envolvimento da comunidade. Por forma a cumprir este objetivo, poderão ser realizados convites a profissionais ou serviços de saúde. Pelas suas características, destina-se não só aos utilizadores diários do CCSS mas à comunidade em geral, que recorre à Instituição para aferir os seus indicadores de saúde. Mais, ainda que tenha uma programação definida, poderá ser replicado sempre que se entenda necessário, principalmente quando se verifique a suspeita de algum sintoma de alarme. A esta oficina acresce a dimensão do bem-estar físico e emocional dirigido a uma população que, na sua juventude, não pode, muitas vezes, expressar as suas vontades. Mais do que um ato estético, pretende-se valorizar o autocuidado e a autoestima das participantes, que, muitas vezes, consideram já não ter idade para estes atos de estima. Desta forma, à segunda-feira à tarde será promovido um momento de cuidado pessoal, com a pintura de unhas, depilação de rosto, entre



	outros. Será avaliada ainda a possibilidade de estabelecer parceria com algumas entidades, como o IEFP, IP, ou profissionais individuais.
Cronograma	Duas vezes por semana, às segundas-feiras no período da manhã e às quintas-feiras no período da tarde, acrescentando ao primeiro dia os cuidados de bem-estar.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações. Na possibilidade de se realizarem sessões informativas por parte de especialistas, a ação poderá decorrer num espaço cedido por parceiros.
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Elaboração de uma ficha de registo de parâmetros de saúde avaliados, para monitorização e comparação de resultados.
Material	Medidor de tensão arterial, balança, folha de registo, medidor de glicémia, agulhas e palhetas. Verniz, acetona, estojo de pintura, pinça e creme hidratante.



3.4. ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

Atividade	ATELIER DE EXPRESSÃO PLÁSTICA
Objetivo geral	- Expressão das emoções através das artes.
Objetivos específicos	- Promoção da criatividade artística, proporcionando um ambiente propício para a exploração e manifestação de ideias artísticas pessoais; - Desenvolvimento de atividades que promovam a motricidade fina, fortalecendo habilidades como precisão, coordenação e destreza nas mãos; - Desenvolvimento de atividades que promovam a estimulação neurocognitiva.
Contextualização	O Atelier de Expressão Plástica visa proporcionar a expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, de modo livre ou estruturado. Procura o desenvolvimento da imaginação e criatividade, através de várias formas de expressão, como a pintura, a escultura, o desenho ou a costura, entre tantas outras formas. Pretendem ainda manter ou reforçar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora, adaptando a tarefa às capacidades e interesses individuais dos participantes. Esta abordagem não fortalece apenas habilidades físicas, mas também ativa áreas cerebrais, contribuindo para retardar o processo de neurodegenerescência. A oficina pretende ainda a aprendizagem de várias técnicas, contribuindo assim para um grande desafio à capacidade de imaginação e criatividade, recorrendo a materiais simples e acessíveis. Para além das atividades regulares estruturadas e orientadas pelo Animador, pretende ainda ser um espaço de criação de trabalhos manuais comemorativos de períodos festivos, personalizados de acordo com os interesses e preferências dos participantes. Este ambiente criativo e inclusivo visa não apenas celebrar ocasiões especiais, mas também nutrir o espírito artístico de cada idoso, proporcionando uma experiência enriquecedora e significativa para todos.
Cronograma	Duas vezes por semana, às segundas-feiras, no período da tarde, em alternância com o Atelier de Costura, e todas as quartas-feiras de manhã.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Avaliação qualitativa do grau de satisfação dos participantes e descrição dos trabalhos realizados e objetivos alcançados.
Material	Tintas, pincéis, cola, tesouras, vários tipos de papel, cartolinas, madeiras, ferramentas e outros materiais necessários para a atividade a realizar a definir no momento.



3.5. ATELIER DE COSTURA

Atividade	ATELIER DE COSTURA
Objetivo geral	- Realizar trabalhos artísticos na área da costura
Objetivos específicos	- Promover uma atividade que estimula os conhecimentos antigos do público-alvo, procurando retomar práticas que conduzem a memórias positivas das suas vidas; - Promoção da criatividade artística, estimulando a expressão criativa através da costura, encorajando os participantes a explorar diferentes técnicas e estilos na criação de peças únicas; - Promover atividades que reforcem e valorizem o trabalho desenvolvido pelo grupo Tesouros de Vida.
Contextualização	O Atelier de Costura representa um espaço dedicado à expressão criativa e à habilidade manual. Este ambiente tem como propósito principal o desenvolvimento da criatividade através da prática do corte e costura, fazendo recurso ao conhecimento de grande parte do público-alvo deste grupo. Efetivamente, muitas das senhoras que constituem o grupo Tesouros de Vida desenvolveram a profissão ou a prática doméstica de trabalhos de costura, constituindo-se como saberes vivos de ações que se vão perdendo junto dos mais novos. Ao voltar a realizar estes trabalhos ou até ao poderem ensinar aos outros, sentem-se também valorizados no seu saber e na sua experiência, desenvolvendo a autoestima e o reconhecimento pessoal. Pretende-se, com este atelier, criar peças únicas que possam vir a ser vendidas em feiras ou outros espaços, com vista a angariação de fundos para a realização de atividades do grupo, nomeadamente a de Colónia de Férias. Mais, permite a valorização dos seus saberes e costumes tão próprios e permite a sua expressão artística. Aquando da efetivação do novo Acordo de Cooperação com o Instituto da Segurança Social pretende-se que esta atividade possa ser extensível à comunidade, com os mais velhos a partilhar os seus conhecimentos aos moradores dos bairros adjacentes. Assim, o Atelier de Costura não é apenas uma atividade artística, mas uma iniciativa multifacetada que integra a criatividade, a prática habilidosa, a angariação de fundos para a realização de atividades diversificadas e a partilha de saberes do grupo Tesouros de Vida.
Cronograma	Das vezes por semana, às segundas-feiras, no período da tarde, em alternância com o Atelier de Expressão Plástica, e todas as terças-feiras no período da manhã.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Elaboração de ficha de avaliação da atividade, com indicação do número de peças realizadas e artigos alvo de intervenção de costura, assim como do valor angariado e da sua aplicabilidade.



Material	Linhas, agulhas, tecidos, tesouras, máquinas de costura, entre outros.
-----------------	--



3.6. OFICINA TEATRO DE IMPROVISO

Atividade	OFICINA TEATRO DE IMPROVISO
Objetivo geral	-Promoção do envelhecimento ativo saudável.
Objetivos específicos	- Promover e fortalecer a identidade de grupo; - Desenvolver competências pessoais, sociais e relacionais; - Promover um espaço de partilha e de entreaajuda entre todos os intervenientes.
Contextualização	O Teatro de Improviso é, como o próprio nome indica, todo ou parcialmente, baseado na técnica de improvisar, ao invés de se basear na dramaturgia. O participante interpreta algo que não foi previamente pensado ou definido, escrito e/ou elaborado, sendo apenas entregue um roteiro com as ações do personagem e a história da peça. No final do ano de 2024, esta foi uma iniciativa aplicada ao grupo que rapidamente recebeu o elevado interesse do grupo, tendo-se considerado integrar esta oficina no presente Plano de Ação. Assim, uma vez por semana, o Animador irá disponibilizar os elementos necessários para a construção de duas ou três situações que servirão de base para o desenvolvimento da atividade, permitindo aos participantes desempenharem o papel de atores e recriarem as suas histórias. Poderão ser considerados alguns adereços simples, existentes na resposta, que permitam melhorar as várias atuações. Por ser uma oficina nova, o grau de adesão e satisfação do grupo, agora elevado, irá sendo monitorizado para avaliação da continuidade do projeto. É, neste momento, avaliado como uma oficina muito interessante, que permite que os intervenientes assumam outros papéis, mas que, principalmente, estimulem a memória, a criatividade e as relações entre os pares.
Cronograma	Uma vez por semana, às quartas-feiras, no período da tarde.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações e outros locais a definir de acordo com a temática abordada
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Avaliação qualitativa do grau de satisfação dos participantes, expressa em ficha de avaliação da atividade, com descrição das atividades realizadas e materiais produzidos.
Material	Livros, jogos, recursos digitais e físicos, câmara de filmar, computador, videoprojector, sistema de som, entre outros.



3.7. OFICINA DE JOGOS TRADICIONAIS E JOGOS DE TABULEIRO

Atividade	OFICINA DE JOGOS TRADICIONAIS E JOGOS DE TABULEIRO
Objetivo geral	- Promover momentos lúdicos e tradicionais.
Objetivos específicos	- Promover a saúde e bem-estar através de atividades dinâmicas e lúdicas; - Combater o isolamento social; - Estimular as dinâmicas de grupo e as relações entre pares; - Promover práticas tradicionais através do jogo.
Contextualização	A Oficina de Jogos Tradicionais e Jogos de Tabuleiro pretende recuperar as práticas antigas de atuar de forma lúdica em torno de aprendizagens de infância ou de uma mesa, onde as famílias e amigos se concentravam durante horas, partilhando a sua presença e o seu empenho em prol de um objetivo. Os jogos tradicionais remetem-nos também muitas vezes para ladainhas, para regras ou para objetivos que estimulam as nossas competências físicas e mentais, sem que os participantes o percebam. Também a motivação para alcançar um objetivo e saber lidar com a frustração de tal nem sempre ser possível. Com o saber resolver uma tarefa sozinho ou de o resolver em grupo, aceitando as limitações e capacidades de cada um dos elementos que o constitui. Este é um projeto integrado em Plano de Ação, de forma estruturada e enquanto oficina, pela primeira vez em 2025, sendo utilizados os recursos existentes na Instituição, não se colocando de lado a possibilidade de aquisição de novo material, de utilização de recursos pessoais dos utentes ou até de construção de materiais pelos próprios, permitindo explorar novas áreas e desenvolver novos conhecimentos. A monitorização deste atelier terá uma maior atenção, por forma a perceber a sua pertinência durante o presente ano, sendo expectável resultados positivos na sua aplicação. Considera-se ainda a possibilidade da redefinição da sua estrutura com a futura constituição de duas oficinas distintas, uma dirigida aos jogos tradicionais e outra aos jogos de tabuleiro.
Cronograma	Duas vezes por semana, às terças-feiras no período da tarde e às quintas-feiras no período da manhã.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações.
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Avaliação qualitativa do grau de satisfação dos participantes, expressa em ficha de avaliação da atividade, e registo das atividades realizadas.
Material	Jogos tradicionais e jogos de tabuleiro a definir.



3.8. OFICINA DE ATIVIDADES LÚDICAS

Atividade	OFICINA DE ATIVIDADES LÚDICAS
Objetivo geral	- Promover o envelhecimento saudável.
Objetivos específicos	- Promover a saúde e bem-estar através de atividades dinâmicas e lúdicas; - Combater o isolamento social; - Estimular as dinâmicas de grupo e as relações entre pares; - Promover práticas tradicionais através do jogo.
Contextualização	A Oficina de Atividades Lúdicas completa o trio que integra também a Oficina de Teatro de Improviso e a Oficina de Jogos Tradicionais e Jogos de Tabuleiro, onde se pretende o envelhecimento saudável, através de dinâmicas diversas. As atividades lúdicas são muitas vezes associadas às crianças, mas estudos mais recentes mostram que os jogos podem ser uma das melhores formas de manter a mente dos mais velhos saudável e ativa, proporcionando diversão e distração e combatendo o isolamento social. Permitem que o cérebro se mantenha ativo, e que o beneficiário sinta melhorias ao nível do humor, memória, concentração, raciocínio, imaginação e criatividade. Efetivamente, os jogos mais criativos ajudam o cérebro a reter e construir associações cognitivas também na velhice. Também a participação em passatempos e outras atividades sociais e de lazer pode diminuir o risco de desenvolver alguns problemas de saúde, incluindo a demência e problemas vasculares. E envelhecer de forma saudável e feliz é, sem dúvida, um dos maiores objetivos da intervenção nesta faixa etária. Esta oficina, igualmente inovadora no Plano de Ação do grupo Tesouro de Vida, será assim construída em conjunto com os seniores, para um maior envolvimento na sua estruturação, planeamento e concretização, sendo os resultados obtidos posteriormente descritos em Relatório de Atividades.
Cronograma	Duas vezes por semana, às segundas-feiras no período da manhã e quintas-feiras no período da tarde.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações.
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Avaliação qualitativa do grau de satisfação dos participantes, expressa em ficha de avaliação da atividade, e registo das atividades realizadas.
Material	A definir.



3.9. ATELIER DE CINEMA

Atividade	ATELIER DE CINEMA
Objetivo geral	- Promoção do acesso à cultura na população idosa.
Objetivos específicos	- Estimular as funções cognitivas superiores, principalmente ao nível da atenção/concentração e memória da memória de trabalho e médio e longo prazo; - Desenvolver a capacidade crítica, mediante a observação e discussão dos filmes apresentados; - Desenvolver a capacidade de decisão, com a seleção das temáticas a serem escolhidas, que influenciarão a escolha do filme; - Proporcionar momentos de descontração e lazer através do visionamento dos filmes; - Reforçar o sentimento de pertença grupal.
Contextualização	O Atelier de Cinema pretende assumir-se como um momento de convívio e entretenimento, que promove a socialização e o bem-estar emocional dos participantes através do visionamento de filmes que estimulem a reflexão, o lazer e a conexão interpessoal. Semanalmente será proposto o visionamento de um filme, procurando abordar-se temáticas do agrado do público-alvo e que promovam o bem-estar emocional. Posteriormente pretende-se que exista um momento de reflexão, partilha e discussão construtiva. A partir do 2º quadrimestre será proposto o visionamento da série televisiva “Chosen - Os Escolhidos”, na sua versão dobrada em Português, no seguimento da realização da Colónia de Férias que se perspectiva decorrer em Roma. Considera-se ser uma atividade muito importante porque a população sénior, quer pelos seus hábitos de vida, quer pela dificuldade de acesso às novas tecnologias, nem sempre consegue aceder à cultura. Esta será uma maior forma de aproximação entre todos, onde a diversidade cinematográfica é também valorizada, procurando abranger os diferentes gostos e origens culturais e reforçando o carácter inclusivo da iniciativa. Prevê-se ainda a deslocação a uma sala de cinema durante o ano civil, proporcionando novas experiências ao grupo Tesouros de Vida, à semelhança do planeado no ano anterior.
Cronograma	Semanalmente, à sexta-feira, no período da tarde.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Elaboração de ficha de avaliação da atividade, com indicação dos filmes visionados no primeiro quadrimestre e das séries e temporadas visionadas e grau de satisfação em cada um dos momentos.
Material	Computador, projetor e colunas áudio.



3.10. ATELIER DE CIDADANIA

Atividade	ATELIER DE CIDADANIA
Objetivo geral	- Promoção dos direitos e deveres do Ser Humano.
Objetivos específicos	- Desenvolvimento de capacidade crítica e opinião construtiva; - Promoção do acesso às informações relevantes sobre a nossa sociedade; - Desenvolvimento e manutenção da capacidade de leitura e interpretação de texto, com recurso à leitura de jornais e/ou revistas.
Contextualização	O Atelier da Cidadania retoma uma oficina interrompida durante alguns anos e que pretende dar voz, opinião e sentido crítico a um grupo de pessoas que, ao longo da sua vida, nem sempre o conseguiu fazer. Semanalmente, pretende-se avaliar os principais temas e assuntos da nossa sociedade, nacional e internacional, lendo os jornais e/ou revistas, e refletindo sobre as demais questões, positivas ou negativas. Esta ação, que substitui também o Atelier de Leitura, permite continuar a estimular a leitura e a memória a curto prazo, mas também colocar o sujeito como ativo na sua sociedade, capaz de formular e defender uma opinião, mesmo que contrária aos demais. Pretende também a reflexão e a construção positiva de uma opinião, com vista à resolução de um problema ou melhoria de uma situação, agindo como se pudessem intervir de forma direta na construção de um mundo melhor. Perante opiniões muito dispares, prevê-se ainda a criação de um momento de debate onde todos os pontos de vista deverão ser ouvidos e contra-argumentados, mantendo o direito à autodeterminação de todos os envolvidos.
Cronograma	Semanalmente, às sextas-feiras no período da manhã.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças. - Elaboração de ficha de avaliação da atividade, descrição dos temas debatidos, evolução dos participantes e grau de satisfação em cada um dos momentos.
Material	Computador, videoprojector, colunas áudio e jornais e revistas em formato físico ou digital.



3.11. COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSÁRIOS

Atividade	COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSÁRIOS
Objetivo geral	- Celebrar o aniversário dos elementos do grupo Tesouros de Vida.
Objetivos específicos	- Promover de espírito de grupo; - Promover os valores da partilha, entreaajuda e cooperação; - Desenvolver a autoestima e autoconceito dos beneficiários; - Promover momentos de convívio; - Combater o isolamento e a exclusão social.
Contextualização	A maior idade conduz muitas vezes a sintomatologia de depressão e isolamento por diversos fatores, sendo um deles a diminuição da rede de contatos sociais, quer pelas próprias dinâmicas da sociedade atual, quer pela perda dos familiares e amigos mais próximos. Não obstante ser um sentimento de todos os dias, as épocas festivas acrescem o sentimento destas faltas emocionais e, por consequência, a tristeza e o sofrimento. Procurando fazer valer a ideia de que o CCSS se constitui como uma outra forma de família, partilhando da solidariedade, amizade, cumplicidade e entreaajuda, considerou-se importante a criação de um espaço de celebração da vida com a comemoração dos aniversários dos elementos do grupo Tesouros de Vida. Assim, o público-alvo irá celebrar o seu aniversário no dia do seu nascimento ou a data mais próxima, no caso de se tratar de um fim-de-semana, juntamente com o grupo, promovendo-se uma festa com um lanche e atividades especiais, por forma a valorizar a vida de todos os que partilham o seu dia a dia com o grupo Tesouros de Vida. A iniciativa decorrerá no período da tarde, sendo a atividade prevista em Plano de Ação para esse dia anulada. Os beneficiários poderão trazer o bolo de aniversário, assegurando a Instituição este custo no caso de não lhe ser possível proceder a esta aquisição.
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	- Monitorização mensal da frequência dos idosos, através do registo de presenças; - Avaliação qualitativa, com especial ênfase no grau de satisfação dos participantes.
Material	Computador, microfone, colunas de som, sumos e bolo de aniversário.



Resumindo, prevê-se a seguinte planificação das atividades para o ano de 2025:

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Manhã	- Atelier Mente Ativa - Animação Desportiva - Atelier da Saúde e Bem-estar - Oficina de Atividades Lúdicas	- Atelier Mente Ativa - Atelier de Costura	- Atelier Mente Ativa - Animação Desportiva - Atelier de Expressão Plástica	- Atelier Mente Ativa - Oficina de jogos tradicionais e Jogos de Tabuleiro	- Atelier Mente Ativa - Animação Desportiva - Atelier de Cidadania
Tarde	- Atelier Mente Ativa - Atelier de Expressão Plástica/Atelier de Costura	- Atelier Mente Ativa - Animação Desportiva - Oficina de Jogos Tradicionais e Jogos de Tabuleiro	- Atelier Mente Ativa - Oficina de Teatro de Improviso	- Atelier Mente Ativa - Animação Desportiva - Atelier da Saúde e Bem-estar - Oficina de Atividades Lúdicas	- Atelier Mente Ativa - Atelier de Cinema



4. ATIVIDADES PONTUAIS

4.1. COLÓNIA DE FÉRIAS

Atividade	COLÓNIA DE FÉRIAS
Objetivo geral	- Promover o envelhecimento ativo.
Objetivos específicos	- Estimular a prática de atividades culturais; - Desenvolver competências sociais e pessoais; - Promover o acesso a atividades diversificadas.
Contextualização	A Colónia de Férias é uma iniciativa de realização anual, com duração estimada de 5 dias, no primeiro trimestre de cada ano. Tem uma adesão muito positiva por parte do grupo, que percebe esta ação como uma oportunidade para ter uma semana diferente e visitar locais não antes conhecidos. As férias são mais do que uma pausa na rotina; são um tempo crucial para descanso, lazer, diversão e relaxamento, proporcionando uma oportunidade única para reorganização emocional, ligação aos outros e integração no meio envolvente. Permitem recuperar forças e descobrir novos valores, ganhando muito mais importância quando integrado num grupo de pertença. No final de cada Colónia de Férias, o grupo Tesouros de Vida decide, de forma unanime, o local da próxima iniciativa, tendo, em março de 2024 sido definido que em 2025 o destino seria a ilha a Madeira. Foram inclusive iniciados contatos para parcerias e alojamentos, mas em dezembro, e após votação de grupo, o destino foi alterado para a cidade italiana de Roma, por Ano Jubilar. A Colónia de Férias será realizada de 22 a 26 de junho, tendo o bilhete de avião sido já adquirido em dezembro de 2024, prevendo-se a participação de 14 idosos e 2 técnicos. A iniciativa terá ainda a participação do Pároco e Presidente da Instituição, devido à natureza da atividade. Por forma a diminuir os custos com a iniciativa foi solicitado o apoio da Junta de Freguesia de São Sebastião e da Câmara Municipal de Setúbal, sem resposta até ao momento. Será ainda utilizada a verba angariada com os trabalhos realizados pelo grupo Tesouros de Vida.
Local	Roma, Itália
Cronograma	22 a 26 de fevereiro
Avaliação	- Avaliação qualitativa com descrição das atividades realizadas e grau de satisfação dos participantes.
Material	A definir, de acordo com as atividades a realizar.



4.2. DIA DA MULHER

Atividade	DIA DA MULHER
Objetivo geral	- Comemorar o Dia Internacional da Mulher.
Objetivos específicos	- Promover direitos das mulheres e tomar consciência das lacunas ainda existentes na implementação dos mesmos; - Promover momentos de convívio e partilha entre os vários participantes.
Contextualização	A Mulher tem um papel essencial na nossa sociedade, lutando, contudo, ao longo dos anos pelos seus direitos e ganhando voz nos órgãos de decisão mundial. No entanto, este é um caminho ainda muito longo de ser percorrido até à total igualdade de género. A população do grupo Tesouros de Vida viveu na primeira pessoa as alterações que a sociedade tem vindo a sofrer, mas lembra ainda de forma muito presente os momentos em que o homem era o total detentor das vontades e decisões, assumindo ainda na sua vivência um aprender de vida e uma educação dirigida para os deveres. Por este motivo, urge comemorar sempre o Dia Internacional da Mulher, reforçando todas as batalhas conquistadas e a importância e maravilha de se ser mulher. O grupo Tesouros de Vida considera que o convívio e a partilha são sempre momentos de alegria e, por isso, promove a realização de um almoço, seguido de uma tarde de animação com a entrega simbólica de uma flor e de um poema. Aumentar a autoestima é também um componente essencial desta iniciativa. Reconhecemos a importância vital da autoestima na qualidade de vida e no bem-estar emocional. Ao proporcionar um ambiente de celebração e reconhecimento, aspiramos a fortalecer a autoestima das participantes, reconhecendo a sua importância individual. Além disso, a comemoração do Dia da Mulher é concebida como uma oportunidade para fomentar momentos de convívio e partilha. Estes momentos são cruciais para a coesão social, fortalecendo os laços entre as participantes, promovendo uma troca de experiências. Para o presente ano será realizado um almoço convívio, com convite extensível à equipa do CSPSS, por forma a estreitar as relações interpessoais. Neste dia, ambos os grupos, da manhã e da tarde, serão fundidos, por forma a garantir uma iniciativa única para todos os participantes.
Local	Instalações CCSS - Casa Gerações
Cronograma	10 de março
Avaliação	- Avaliação participativa com descrição da atividade e grau de satisfação dos participantes.
Material	Computador, microfone, colunas de som, impressora, papel e produtos alimentares para o almoço.



4.3. VERÃO SÉNIOR

Atividade	VERÃO SÉNIOR
Objetivo geral	- Promover o acesso à praia à população idosa e a iniciativas de âmbito cultural.
Objetivos específicos	- Promover o envelhecimento ativo; - Proporcionar atividades de exterior; - Promover a saúde da população idosa; - Promover momentos de convívio e partilha entre os vários participantes.
Contextualização	A atividade Verão Sénior pretende promover a ida à praia dos nossos idosos que muitas vezes se veem impossibilitados de realizar esta atividade, tão presente na sua juventude e vida adulta por via da relação com o rio, quer por recursos económicos, quer por existência de barreiras nos transportes que condicionam a atividade e participação. À semelhança dos anos anteriores, pretende-se realizar duas idas por semana ao Parque Urbano de Albarquel, espaço que foi definido, em 2023, pelo grupo TESOUROS DE VIDA, como o mais adequado à sua mobilidade e interesse. Este local não só permite a aproximação à natureza, mas também oferece facilidades específicas para garantir uma experiência segura e agradável para os utentes. As instalações sanitárias próximas, o relvado para uma mobilidade mais segura e o acesso facilitado ao jardim através das carrinhas da instituição são fatores que contribuem para tornar esta atividade acessível e inclusiva. Além do ambiente ao ar livre e da proximidade ao rio Sado, o parque torna-se o cenário ideal para a realização de atividades de animação sociocultural, recreativas e ocupacionais. Estas atividades têm como objetivo não apenas proporcionar momentos agradáveis e divertidos, mas também contribuir para a manutenção das capacidades físicas e psíquicas dos participantes. Considera-se ainda a participação de pessoas externas à atividade, amigos ou familiares dos beneficiários diretos, por ser um espaço público.
Local	Parque Urbano de Albarquel.
Cronograma	Julho e agosto
Avaliação	- Avaliação participativa com descrição da atividade e grau de satisfação dos participantes.
Material	Cadeiras de praia, material didático e desportivo.



4.4. DIA DO IDOSO

Atividade	DIA DO IDOSO
Objetivo geral	- Comemorar o Dia Internacional do Idoso.
Objetivos específicos	- Promover os valores e direitos da pessoa idosa e sensibilizar para a sua relevância na sociedade; - Promover momentos de convívio e partilha entre os vários participantes, reforçando os laços comunitários.
Contextualização	O Dia do Idoso é comemorado no dia 1 de outubro. Neste dia, muitas são as iniciativas que são desenvolvidas na nossa cidade, muitas delas estendidas durante o mês, promovidas, por exemplo pelo grupo EnvelheSeres ou pela Junta de Freguesia de São Sebastião. Ainda que não possa ser uma comemoração ou reflexão de um dia ou de um mês, é um momento que nos permite felicitar o dom de uma vida repleta de muitas experiências, vivências, alegrias mas também sofrimentos e tristezas. Olhar para o envelhecimento como um processo de vida natural, acompanhado de diversas alterações sociais, emocionais, neurofisiológicas e psíquicas, cada vez mais real na nossa sociedade, fruto da evolução da ciência que leva a uma maior longevidade é um dos objetivos da comemoração do Dia do Idoso. Idealmente, pretende-se promover uma atividade de exterior, com a realização de um almoço e atividades lúdicas e recreativas diversificadas, conforme programação própria e previamente definidas pelo próprio grupo, sugerindo-se, à partida, um piquenique no Parque de Merendas da Comenda. Caso as condições meteorológicas não o permitam, o almoço decorrerá no espaço habitual da Casa Gerações. Nas comemorações do mês do Idoso acresce ainda o passeio ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima, a realizar no dia 10 de outubro e enquadrado no projeto Passeios e Visitas Culturais e a participação no passeio promovido pela Junta de Freguesia de São Sebastião, em local a definir.
Cronograma	1 de outubro
Local	Instalações CCSS - CASA GERAÇÕES
Avaliação	- Avaliação participativa com descrição da atividade e grau de satisfação dos participantes.
Material	Produtos alimentares para confeção de refeição.



4.5. NATAL SÉNIOR

Atividade	NATAL SÉNIOR
Objetivo geral	- Promover os laços de amizade e coesão grupal.
Objetivos específicos	- Promover a coesão grupal e social; - Proporcionar momentos de convívio entre os vários elementos; - Promover a interação com os elementos da equipa técnica do CSPSS; - Combater o isolamento social.
Contextualização	O Natal é uma época festiva fundamentada em valores essenciais, tais como a partilha, solidariedade, entreajuda e amor. Deve, por isso, ser vivida entre os pares, muitas vezes em situação de isolamento social. Compreendendo a importância de criar momentos de união, é proposta uma atividade natalícia única e significativa. Pretende ser A presente atividade pretende promover um almoço-convívio subordinado à temática do Natal, seguido de atividades lúdicas e sociais e de troca de presentes entre os vários participantes. De modo a estreitar as relações pretende-se ainda fazer o convite à equipa técnica do CSPSS para a participação nesta atividade. Este é um convite para viver a magia do Natal em conjunto, construindo pontes de amizade e superando o isolamento social que possa existir.
Cronograma	22 de dezembro
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	- Avaliação participativa, descrição da atividade e grau de satisfação dos participantes.
Material	Produtos alimentares para realização da atividade.



4.6. PASSEIOS E VISITAS CULTURAIS

Atividade	PASSEIOS E VISITAS CULTURAIS
Objetivo geral	- Promover o envelhecimento ativo.
Objetivos específicos	- Estimular a prática de atividades culturais, como visitas a museus, exposições, teatros ou locais históricos; - Desenvolver competências sociais e pessoais, promovendo a interação, comunicação e cooperação entre os membros do grupo. - Promover o acesso a atividades diversificadas.
Contextualização	Durante o ano de 2025 serão realizadas diversas iniciativas de âmbito cultural com a realização de passeios em cidades ou vilas portuguesas. Estas iniciativas não têm apenas como objetivo oferecer novas experiências culturais, recreativas e gastronómicas, mas são também uma resposta direta ao combate ao isolamento e à exclusão social. A dinâmica destes passeios envolve a participação ativa do grupo na escolha dos destinos, promovendo a capacitação e o sentido de decisão. Cada passeio será cuidadosamente planeado para incorporar elementos culturais, momentos recreativos e a descoberta da riqueza gastronómica local, sendo solicitado o apoio da Junta de Freguesia de São Sebastião na cedência gratuita do transporte coletivo de passageiros. Apenas uma das ações, Piscinas de Vendas Novas, terá a contratação de serviço de transporte privado por indisponibilidade da referida entidade pública. A singularidade deste projeto reside na sua abertura à comunidade, oferecendo não apenas enriquecimento cultural aos membros do grupo, mas estendendo essa oportunidade a adultos e idosos da comunidade em geral, potenciando ainda a divulgação e dinamização do CCSS.
Cronologia e Local	Prevê-se a realização de 4 Passeios e Visitas Culturais nos seguintes dias: - 28 de junho: Piscinas de Vendas Novas - 10 de outubro: Santuário de Nossa Senhora de Fátima - 7 de novembro: Mafra (Convento de Mafra e Aldeia Museu José Franco) - 17 de dezembro: Marinha Grande (Museu do Vidro)
Avaliação	- Avaliação participativa com descrição dos locais visitados e atividade realizadas e grau de satisfação dos participantes.
Material	Não aplicável.



INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

A Intervenção Comunitária é um dos grande pilares e fatores de existência do Centro Comunitário, com o objetivo último de capacitar e desenvolver estratégia de empoderamento da comunidade à qual responde, por forma a torná-la sustentável, independente e autónoma dos serviços. Considera-se que a criação de laços e de relações de confiança é fundamental para a promoção de relações de vizinhança e de entreaajuda saudáveis e é a partir desta visão que se desenvolvem um conjunto vasto de atividades de âmbito comunitário, a serem apresentadas neste documento.

É esperado que no ano de 2025 seja concretizada a revisão do Acordo de Cooperação entre o Instituto da Segurança Social e o Centro Social Paroquial de São Sebastião, após negociações iniciadas em 2022. Tal permitirá a reformulação do Plano de Atividades agora apresentado, mediante o quadro de pessoal aí estabelecido, onde, por exemplo, se perspetiva a criação de ações pós laborais para a comunidade trabalhadora dos bairros de São Domingo, Fontainhas e Santos Nicolau, como o Clube de Costura ou o Clube de Teatro.

Uma vez que, à data em que o presente documento é redigido, ainda não existem respostas concretas em relação ao acordo de cooperação atípico serão apenas contempladas as atividades que são concretizáveis para os recursos humanos afetos, visando o trabalho de proximidade e que permita o desenvolvimento local e a autonomização e auto determinação do público-alvo, encontrando-se as mesmas limitadas ao baixo número de trabalhadores da Instituição.

44

Para um efetivo trabalho de parceria considera-se importante o reforço das várias parcerias institucionais, nomeadamente com o Instituto Politécnico de Setúbal, a Junta de Freguesia de São Sebastião e a Câmara Municipal de Setúbal, não descurendo a relação primordial com a comunidade e com os agentes locais, assim como a implementação de novos contatos com outras entidades.

Assim, para o ano de 2025, e à data, encontram-se previstas as seguintes atividades de caracter pontual, que requerem a intervenção de todos os elementos da equipa de CSPSS, mesmo que afetos a outras respostas sociais, e não contemplados pelo quadro de pessoal de CCSS:

Atividades Pontuais	Festa de Reis O Centro Vai ao Bairro! Páscoa do Centro Dia do Centro Santos no Bairro Dia dos Avós
----------------------------	---



	São Martinho Comunitário Atividades intergeracionais
--	---



5. ATIVIDADES PONTUAIS

5.1. FESTA DOS REIS

Atividade	FESTA DOS REIS
Responsável	Grupo de Trabalho para a Intervenção Comunitária
Destinatários	Utentes do CCSS e suas famílias, comunidade em geral.
Nº Participantes	80 a 100 pessoas
Objetivo geral	- Comemoração do período festivo do Natal.
Objetivos específicos	- Promover um momento de convívio entre todos os utilizadores do CCSS; - Promover as relações de proximidade entre o CCSS e a comunidade.
Contextualização	A Festa dos Reis pretende apresentar-se como um momento de partilha dos vários grupos do CCSS com a comunidade, revelando o trabalho realizado pelos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida, que resultam de alguns dos projetos artísticos apresentados no Plano de Atividades 2024 e/ou desenvolvidos nos meses de novembro e dezembro de 2024. É ainda uma oportunidade para aproximar a comunidade que é convidada a participar e, desta forma, fazer parte de uma comemoração importante para a nossa organização e coesão social, assegurando o CSPSS o transporte do bairro de São Domingos até ao local do evento, através da resposta social Transportes Santiago. A iniciativa, que responde a uma programação específica, terá a apresentação de um produto final a definir por cada responsável de grupo, e um momento de lanche partilhado, que pretende ainda estimular a partilha, troca e empatia para com o próximo.
Cronograma	4 de janeiro
Local	Auditório do Bocage - Junta de Freguesia de São Sebastião
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade.
Parceiros	Junta de Freguesia de São Sebastião, Pastelarias ou Confeitarias de Setúbal a definir.



5.2. O CENTRO VAI AO BAIRRO!

Atividade	O CENTRO VAI AO BAIRRO!
Responsável	Grupo de Trabalho para a Intervenção Comunitária
Destinatários	Utentes do CCSS e suas famílias e população residente nos bairros de São Domingos e Fontainhas.
Nº Participantes	150 agregados familiares
Objetivo geral	- Divulgação das iniciativas e serviços prestados pelo CSPSS, especificamente do CCSS, fazendo uso de uma data festiva.
Objetivos específicos	- Divulgar a resposta de Centro Comunitário, e as demais existentes no CSPSS, junto da população abrangida pela área de intervenção correspondente, com maior incidência nos bairros de São Domingos e Fontainhas. - Promover as relações de proximidade entre o CCSS e a comunidade. - Identificar situações com necessidade de intervenção social ou psicológica através do contato porta a porta.
Contextualização	O projeto O Centro Vai ao Bairro! foi desenvolvido em 2020 face à impossibilidade de se fazer a celebração dos períodos festivos em comunidade, tendo, nessa altura sido identificado um elevado grau de satisfação por parte da comunidade, assim como um maior sentimento de pertença e de partilha com a equipa técnica. Tal, foi avaliado como muito importante, considerando-se essencial a manutenção desta iniciativa, com a mesma estrutura e objetivos, destacando-se o período da Páscoa e Natal para a sua concretização. Para o presente ano será ainda considerado o Dia do Vizinho como mais uma ação do projeto aqui apresentado, reforçando de forma ainda mais proeminente a importância do desenvolvimento dos laços sociais. Prevê-se assim, à semelhança dos anos anteriores, o contato porta a porta dos residentes dos bairros de São Domingos e Fontainhas, onde na Páscoa, no dia do Vizinho e no Natal serão entregues pequenos brindes elaborados pelos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida. Uma vez que mais do que estabelecer a proximidade com a comunidade se pretende perceber a necessidade que a população apresenta ao nível social e psicológico, esta atividade terá também a participação dos Assistentes Sociais afetos à resposta social de SAAS.
Cronograma	14 a 17 de abril - iniciativa no período da Páscoa 29 de maio - Dia do Vizinho 22 a 24 de dezembro - iniciativa no período do Natal
Local	Bairros de São Domingos e Fontainhas
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade, com indicação de n.º de agregados familiares abrangidos, necessidades identificadas e respostas dadas pelo CSPSS decorrentes deste levantamento.
Material	A definir, de acordo com programação.



Parceiros	A definir, prevendo-se a parceria dos agentes locais.
-----------	---



5.3. PÁSCOA DO CENTRO

Atividade	PÁSCOA DO CENTRO
Responsável	Animadores socioculturais responsáveis pelos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida
Destinatários	Utilizadores do CCSS, familiares e comunidade em geral
Nº Participantes	80 pessoas
Objetivo geral	- Comemoração do período festivo da Páscoa.
Objetivos específicos	- Promover um momento de convívio entre todos os utilizadores do CCSS; - Promover as relações de proximidade entre o CCSS e a comunidade.
Contextualização	A ação Páscoa do Centro pretende ser um momento intergeracional de partilha dos vários grupos do CCSS entre si e com a comunidade. Por forma a desenvolver laços de proximidade prevê-se a realização de iniciativas e jogos partilhados num dia passado num espaço ao ar livre, a definir, onde os trabalhadores do CSPSS também são convidados a estar, com encerramento ao público dos serviços para participação na atividade. Pretende-se que todos sintam que fazem parte de uma família e, com isso, implementar a tradição de, na segunda-feira a seguir à Páscoa, reativar ações e tradições de outrora. A tradicional “Caça ao Ovo” não será descurada, de modo a permitir o envolvimento de todos os participantes. Será ainda estabelecida parceria com a Junta de Freguesia de São Sebastião, na cedência de transporte coletivo para que todos possam participar.
Cronograma	21 de abril
Local	A definir
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade.
Material	A definir, de acordo com as atividades planeadas.
Parceiros	A definir, considerando-se o ICNF, a Junta de Freguesia de São Sebastião, as Superfícies Comerciais e a Comunidade.



5.4. DIA DO CENTRO

Atividade	DIA DO CENTRO
Responsável	Grupo de Trabalho para a Intervenção Comunitária
Destinatários	Utilizadores do CCSS e comunidade em geral
Nº Participantes	150 a 200 pessoas
Objetivo geral	- Comemorar o aniversário do CCSS.
Objetivos específicos	- Promover a proximidade entre o CCSS e a comunidade; - Divulgar o trabalho anual realizado pelo CCSS; - Desenvolver o sentimento de pertença e espírito comunitário.
Contextualização	O Dia do Centro é já uma atividade estanque no Plano de Atividades, pela importância que assume na coesão e na identidade de uma resposta social que se coloca ao serviço da comunidade. Assente em tradições da nossa cidade, começou por ser confeccionada pelos velhos pescadores dos bairros contíguos à Instituição, mas à medida que foram envelhecendo ou até mesmo falecendo, foi necessária a colaboração de um cozinheiro também da cidade, que já participa na iniciativa há alguns anos. Em 2025, o CCSS comemora 19 anos de trabalho efetivo e direto com a população, procurando desenvolver a capacitação e empoderamento do público-alvo desde o início. É um momento de partilha de vivências atuais e passadas à qual a comunidade responde de forma muito positiva, participando de forma ativa. Concretiza-se com a realização de um almoço-convívio, com a confeção de uma feijoada de choco que é posteriormente servida à população no Miradouro de São Sebastião, um dos locais mais emblemáticos da cidade, situado no nosso bairro de intervenção primordial. Para a animação do período da tarde são ainda convidadas algumas Instituições, promovendo-se a troca de partilhas e saberes. Por forma a estimular a participação da comunidade é também promovido um “Mercado Comunitário”, constituído por diversas bancas, onde os moradores podem partilhar e vender, simbolicamente, alguns dos seus produtos, estimulando o comércio, participação local e a divulgação dos saberes dos nossos bairros. Acresce ainda a realização de uma edição mais pequena do projeto “Feira Social do Bairro”, dado o envolvimento e participação da comunidade nesta iniciativa.
Cronograma	10 de maio
Local	Miradouro de São Sebastião.
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade.
Material	Produtos para a confeção do almoço-convívio, mesas, cadeiras, material de som, stands.
Parceiros	Câmara Municipal de Setúbal, Junta de Freguesia de São Sebastião, Superfícies Comerciais, cozinheiro Mário Polvo e Comunidade.



5.5. SANTOS NO BAIRRO

Atividade	SANTOS NO BAIRRO
Responsável	Animadores Socioculturais dos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida
Destinatários	Grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida e Comunidade em Geral
Nº Participantes	Não definido
Objetivo geral	- Promover as tradições e costumes populares.
Objetivos específicos	- Promover a proximidade entre o CCSS e a comunidade; - Proporcionar o acesso a experiências culturais; - Combater o isolamento social; - Promover momento de partilha que estimulem a implementação de novas redes sociais.
Contextualização	A ação Santos no Bairro pretende manter as tradições populares, e de bairro, com a decoração e embelezamento das ruas do bairro de São Domingos, com os enfeites elaborados pelos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida, com o papel cedido pela Câmara Municipal de Setúbal. É também pedida a colaboração da comunidade, não só na elaboração dos enfeites, mas também na colocação dos mesmos nas ruas. No dia 27 de junho, última sexta-feira do mês que comemora os Santos Populares, será apresentada a Marcha Popular, organizada pelo grupo Tesouros de Vida, quer na preparação de música e de roupas, quer na coreografia, e que terá também a participação de alguns elementos do grupo Porta Aberta, selecionados de acordo com a disponibilidade horária para a iniciativa. Será depois realizado um desfile pelas ruas do bairro de São Domingos, com atuação principal no jardim de Palhais. Esta marcha será ainda apresentada no grupo interinstitucional EnvelheSeres, apenas pelos elementos do grupo Tesouros de Vida.
Cronograma	A confeção dos enfeites será realizada entre 5 e 30 de maio, para que possam ser colocados entre os dias 2 e 6 de junho. O desfile decorrerá no dia 27 de junho.
Local	Bairro de São Domingos
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade, com grau de adesão da comunidade, grau de satisfação percebida e resultados alcançados.
Material	Corda, papel, cartolinas, cola, rádio, colunas, roupa de marchas populares.
Parceiros	Câmara Municipal de Setúbal e Junta de Freguesia de São Sebastião.



5.6. DIA DOS AVÓS

Atividade	DIA DOS AVÓS
Responsável	Animadores socioculturais responsáveis pelos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida
Destinatários	Utilizadores do CCSS e comunidade em geral
Nº Participantes	80 a 100 pessoas
Objetivo geral	- Promover as relações de proximidade intergeracional
Objetivos específicos	- Promover a proximidade entre o CCSS e a comunidade; - Combater o isolamento social; - Promover momento de partilha que estimulem a implementação de novas redes sociais.
Contextualização	O Dia dos Avós é comemorado no dia 26 de julho, reforçando a importância que os avós têm no desenvolvimento de uma geração; por inerência de calendário, no presente ano a iniciativa será antecipada para dia 25 de julho. Numa sociedade em que as pessoas trabalham até mais tarde, são muitas vezes quebradas estas relações tradicionais, em que os avós substituíam em muitas tarefas os pais, por exemplo, ao ir buscar os netos à escola ou cuidado deles até que os pais regressassem das suas funções laborais. Também muitas das crianças e jovens do grupo Porta Aberta, provenientes essencialmente do Brasil, estão afastadas geograficamente dos seus avós, assim como os seniores que frequentam o grupo Tesouros de Vida se sentem muitas vezes afastados dos seus netos. É assim um momento de aproximar gerações e implementar novas relações, as relações do coração. Em parceria com a Delta Cafés, enquadrado no seu projeto Tempo para Dar, e à semelhança dos anos anteriores, prevê-se a realização de uma tarde convívio no jardim do Bonfim, com a realização de jogos intergeracionais e de um lanche oferecido pela referida empresa.
Cronograma	25 de julho
Local	Jardim do Bonfim
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade.
Parceiros	Delta Cafés. Comunidade.



5.7. SÃO MARTINHO COMUNITÁRIO

Atividade	SÃO MARTINHO COMUNITÁRIO
Responsável	Equipa geral de CSPSS
Destinatários	Utilizadores do CCSS e comunidade em geral
Nº Participantes	Não definido
Objetivo geral	- Promover as tradições e costumes populares.
Objetivos específicos	- Promover a proximidade entre o CCSS e a comunidade; - Proporcionar o acesso a experiências culturais; - Combater o isolamento social; - Promover momento de partilha que estimulem a implementação de novas redes sociais.
Contextualização	Em 2023, a Junta de Freguesia de São Sebastião lançou o convite ao CSPSS para recuperar antigas tradições populares com a comemoração dos Santos Populares. No entanto, por já existir uma coletividade no bairro com a mesma iniciativa ponderou-se a alteração da iniciativa para a altura do São Martinho, com resposta positiva por parte da comunidade, designada de SÃO MARTINHO NO BAIRRO. Em 2024, depois de cumprida a 2ª edição da iniciativa, a realizar à sexta-feira e sábado do fim-de-semana mais próximo do dia de São Martinho, e após avaliação por parte da equipa de CSPSS, decidiu-se optar por uma edição de apenas um dia, no sábado, por forma a procurar uma maior adesão da comunidade. Prevê-se a realização de uma tarde de fados, seguida de uma noite de baile. A iniciativa contará ainda com um pequeno certame com comida, mostra de artes e venda de pequenos trabalhos da população e dos grupos do Centro Comunitário para a angariação de fundos, assim como de uma edição reduzida da Feira Social do Bairro, à semelhança do Dia do Centro. Para maior envolvimento da comunidade prevê-se a realização prévia de reuniões com os líderes da comunidade, quer para a fase de planeamento e decoração, bem como para a própria implementação.
Cronograma	A iniciativa começará a ser preparada em junho de 2024, num trabalho junto com a comunidade, onde se prevê a participação de todos. A iniciativa São Martinho no Bairro decorrerá no dia 15 de novembro.
Local	Adro da Igreja da Nossa Senhora da Boa Hora.
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade, com grau de adesão da comunidade, grau de satisfação percecionada e resultados alcançados.
Material	Corda, papel, cartolinas, cola, rádio, colunas, roupa de marchas populares.
Parceiros	Junta de Freguesia de São Sebastião, Câmara Municipal de Setúbal, São Domingos Futebol Clube, Grupo de Amigos do Bairro Santos Nicolau, Homens do Mar, Moto Clube Setúbal, Superfícies Comerciais, entre outros.



5.8. ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

O CSPSS valoriza a troca de saberes entre todos os seus intervenientes e, ao longo da sua intervenção sempre foi estimulando o contato dos mais velhos com os mais novos. À semelhança do considerado no Plano de Atividades anterior, considerou-se importante dar destaque ao trabalho intergeracional que é realizado no CCSS, de modo a criar laços e relações mais fortes. Naturalmente que as atividades aqui propostas consideram sempre a comunidade que é chamada a participar, ainda que, aparentemente, o destaque seja colocado nos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida.

Para além de algumas atividades já descritas, como a Páscoa no Centro, Santos no Bairro ou Dia dos Avós, perspetivam-se ainda as seguintes atividades:

5.8.1. DO MEU TEMPO PARA O TEU

Atividade	DO MEU TEMPO PARA O TEU
Responsável	Animadores Socioculturais afetos aos grupos
Destinatários	Utilizadores dos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida
Nº Participantes	60 pessoas
Objetivo geral	Promover a relação entre gerações
Objetivos específicos	- Criar momentos de aproximação entre os dois grupos etários; - Promover momentos de partilha e de aprendizagem; - Desenvolvimento de novas formas de relacionamento interpessoal.
Contextualização	O CSPSS defende a importância da criação de novos laços e formas de família, procurando a ligação entre as crianças e os idosos. Considera que o ser humano se encontra em constante evolução e, por isso, em constante aprendizagem. Mais, que não são só os mais velhos que têm para ensinar, mas também poderão aprender com os mais novos. Por esse facto, considera importante a manutenção em Plano de Ação de uma iniciativa implementada pela primeira vez em 2024. Ainda que seja avaliada a dificuldade dos mais velhos para realizar atividades conjuntas com as crianças, queixando-se do barulho ou da irrequietude dos mais novos, é entendimento que os laços criados permitirão, a médio prazo, atenuar estes constrangimentos. Desta forma, uma vez por mês, na última sexta-feira do mês, será promovido um momento de convívio, em que mês sim, mês não, a atividade ficará a cargo do grupo Porta Aberta e, em alternância, ao grupo Tesouros de Vida. Serão aqui abordadas vivências, como por exemplo, a experiência da vida durante o sistema político ditatorial, no caso dos mais velhos, ou a criação de um perfil numa rede social pelos mais novos.
Cronograma	Mensalmente, na última sexta-feira do mês.



Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade, com grau de adesão dos dois grupos, grau de satisfação percecionada e resultados alcançados.
Material	A definir de acordo com a atividade.
Parceiros	Junta de Freguesia de São Sebastião, Câmara Municipal de Setúbal, entre outros.



5.8.2. CARNAVAL

Atividade	CARNAVAL
Responsável	Animadores Socioculturais afetos aos grupos
Destinatários	Utilizadores dos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida
Nº Participantes	60 pessoas
Objetivo geral	Promover a relação entre gerações
Objetivos específicos	- Criar momentos de aproximação entre os dois grupos etários; - Promover as tradições culturais; - Desenvolvimento de novas formas de relacionamento interpessoal.
Contextualização	Segundo alguma literatura, o Carnaval é uma festa popular tradicional comemorada em diversos locais do nosso Planeta, com maior ou menor expressão, e que assume relações com o catolicismo por anteceder a Quaresma, sendo a palavra Carnaval originária do latim, <i>carnis levale</i>, que significa “retirar a carne”, associando-se ao jejum a ser realizado durante a Quaresma. Em Portugal, as tradições divergem de região para região, tendo essa sido a temática escolhida para o ano de 2025. Esta atividade intergeracional irá constituir vários grupos, com idosos e crianças, que ficarão responsáveis pela elaboração de diversas máscaras regionais, aprendendo mais sobre a tradição específica de uma zona do país, partilhando, posteriormente com o restante grupo. A iniciativa decorrerá na quarta-feira, de manhã e à tarde, após o dia de Carnaval, por forma a garantir uma maior participação das crianças que se encontrarão em período de pausa letiva. As máscaras ficarão depois expostas na Casa Gerações.
Cronograma	5 de março
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade, com grau de adesão dos dois grupos, grau de satisfação percecionada e resultados alcançados.
Material	Material reciclável, tintas, lápis de cor e caneta de feltro, cola, fita-cola, entre outros
Parceiros	Junta de Freguesia de São Sebastião, Câmara Municipal de Setúbal, entre outros.



5.8.3. PÃO POR DEUS

Atividade	PÃO POR DEUS
Responsável	Animadores Socioculturais afetos aos grupos
Destinatários	Utilizadores dos grupos Porta Aberta e Tesouros de Vida
Nº Participantes	60 pessoas
Objetivo geral	Promover a relação entre gerações
Objetivos específicos	- Criar momentos de aproximação entre os dois grupos etários; - Promover momentos de partilha e de aprendizagem; - Desenvolvimento de novas formas de relacionamento interpessoal.
Contextualização	O Pão por Deus é uma tradição muito antiga em Portugal, com origem em 1756, na sequência do terramoto ocorrido no ano anterior em Lisboa, com consequências sociais gravíssimas, em que, de modo espontâneo, a população realizou um peditório para minorar a situação de pobreza vivenciada. Já nos anos 60 e 70, a data assumiu um carácter lúdico, começando depois a perder-se, sendo raras as pessoas que o fazem atualmente ou até que se lembram desta tradição. De facto, o Halloween, festa com maior tradição nos Estados Unidos da América, tem assumido muita importância junto das crianças. Contudo, considera o CCSS, ser uma oportunidade de retomar uma tradição nacional e com base solidária, reativando antigos saberes. Será, assim, realizada uma atividade intergeracional, onde os mais velhos poderão partilhar a história e as suas histórias pessoais em torno desta tradição, e, onde serão também confeccionados biscoitos que serão depois, em conjunto, distribuídos pela comunidade do bairro de São Domingos, replicando a atividade implementada em 2024.
Cronograma	31 de outubro
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações e bairro de São Domingos
Avaliação	Elaboração de Ficha de Avaliação da Atividade, com grau de adesão da comunidade, grau de satisfação percebida e resultados alcançados.
Material	Computador, videoprojector, colunas de som e produtos para confeção dos biscoitos.
Parceiros	Não aplicável.



Serviço de Acompanhamento e Ação Social



6.1. SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL

Atividade	SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL
Responsável	2 Assistentes Sociais
Destinatários	Pessoas em situação de carência económica, desprotegidos social e economicamente, residentes nas áreas definidas em protocolo de colaboração.
Nº Participantes	250 agregados familiares.
Objetivo geral	- Apoiar a satisfação das necessidades básicas das pessoas em situação de carência económica e social.
Objetivos específicos	- Garantir o acompanhamento e atendimento social a pessoas/famílias em situação de carência económica; - Promover a inserção social de pessoas e grupos mais vulneráveis; - Responder às necessidades concretas da população; - Apoiar os indivíduos no exercício do seu direito de cidadania; - Promover condições para a mudança social e pessoal; - Promover a descentralização dos serviços sociais, num atendimento mais próximo da população.
Contextualização	A resposta social de SAAS assume-se como uma resposta de atendimento e acompanhamento social que pretende colmatar as necessidades da comunidade envolvente do ponto de vista social, económico, alimentar e de bens de primeira necessidade, sendo financiada pela Câmara Municipal de Setúbal, ao abrigo do Protocolo de Cooperação estabelecido entre aquela entidade e o CSPSS em 2023 e renovado em 2024 até dezembro de 2026. O SAAS tem afetos dois assistentes sociais a tempo inteiro, que respondem às necessidades de ação social identificadas para os bairros de São Domingos, Quebedo, Aranguês, Novo Aranguês, Tebaida, Magalhães Mexia, Pinheirinhos, Meia Laranja, Fontainhas, Camolas, São Gabriel, Azeda e Nova Azeda. Mantém os objetivos anteriores de, sempre tendo em vista o trabalho efetivo junto de cada indivíduo e sua família, informar os utentes sobre os seus direitos e deveres, encaminhar para os serviços competentes à resolução dos problemas apresentados, articulando com outros organismos ou instituições e trabalhando, principalmente, com os indivíduos e suas famílias enquanto motores essenciais na sua própria mudança social, pessoal e familiar. Os processos individuais encontram-se divididos por ambos os Assistentes Sociais, que fazem os atendimentos em dias fixos, dois por semana, excluindo-se as situações de emergência social que, pela sua natureza, carecem de intervenção imediata dos técnicos. Estão também contempladas a realização de visitas domiciliárias com recurso a uma das viaturas disponibilizada pela resposta Transportes Santiago.
Cronograma	Durante todo o ano, mediante marcação.



Local	O Atendimento Social é assegurado nas instalações do CSPSS, podendo surgir a necessidade de ser efetuado noutras instalações conforme pertinência na respetiva situação social (atendimentos conjuntos com parceiros, acompanhamento a serviços, entre outros). As visitas domiciliárias são realizadas nos domicílios dos indivíduos, ou noutro local onde estes se encontrem.
Avaliação	Elaboração de relatório de avaliação ao nível do acompanhamento social onde serão avaliados os seguintes indicadores: número de atendimentos sociais realizados e número de processos familiares registados na plataforma ASIP, número de processos em acompanhamento e número de processos familiares concluídos. Mensalmente serão realizadas as estatísticas de monitorização do número de processos ativos, com referência aos grupos etários com diferenciação entre crianças, adultos e idosos e género. Mais, será ainda realizado relatório de monitorização semestral a apresentar à Autarquia.
Material	Computador, impressora, internet, materiais de consumo, telefone, entre outros.



6.2. MOTI[VAMOS]!

Atividade	MOTI[VAMOS]!
Responsável	Assistentes Sociais
Destinatários	Pessoas em acompanhamento social pelo SAAS do CSPSS
Nº Participantes	15 adultos
Objetivo geral	- Promover a motivação das pessoas para o processo de mudança.
Objetivos específicos	- Promoção de ferramentas pessoais para um impacto positivo no desenvolvimento da autoestima e autoconfiança; - Partilhar e desenvolver estratégias para a construção da motivação; - Integração social e desenvolvimento de competências pessoais e sociais para contribuir para o seu processo de mudança; - Desenvolver objetivos pessoais a curto e longo prazo, de forma a atingir as metas e ambições.
Contextualização	No âmbito do acompanhamento social realizado pelos assistentes sociais, é identificado um elevado número de beneficiários com ausência de motivação para o processo de mudança. Partem do princípio de que são incapazes de atingir um determinado objetivo ou de perspetivar o futuro de forma a alcançá-lo. Isto deve-se em parte à falta de autoestima e autoconfiança, pensamento positivo, capacidade de estabelecer objetivos alcançáveis a curto prazo, mas também histórias pessoais de vida. Desta forma, a equipa de SAAS do CSPSS irá começar por proceder à identificação dos beneficiários que correspondam aos critérios acima identificados. Numa fase inicial, irá realizar-se uma sessão com o grupo em que cada beneficiário deverá identificar os seus objetivos pessoais e os constrangimentos para os alcançar. De seguida, cada sessão será de acordo com um tema, em que, no final de cada sessão, cada participante terá de avaliar em que medida o tema abordado está relacionado com a sua situação. Espera-se que, no final da iniciativa, os participantes se sintam mais capacitados e motivados para o seu processo de mudança, identificando os aspetos concretos que possam adotar para alcançar os seus objetivos.
Cronograma	No 1º trimestre serão realizados os convites aos destinatários e elaboração dos conteúdos programáticos da iniciativa, prevendo-se que a iniciativa inicie a partir do 2º trimestre do ano 2025, com sessões mensais.
Local	Instalações do CSPSS
Avaliação	Elaboração de documento com progresso individual dos beneficiários. Pretende-se avaliar, após um período, a capacidade da pessoa em implementar as temáticas no quotidiano da própria, verificando-se, durante o acompanhamento realizado pela equipa de SAAS do CSPSS, o empenho e comprometimento no seu processo de mudança.



Material	Computador, impressora, internet, materiais de consumo, projetor.
-----------------	---



Atelier de Férias



ATELIER DE FÉRIAS

Os períodos não letivos constituem-se como um momento de grande preocupação quer para os pais quer para a equipa técnica do CSPSS pela ausência de atividades diárias, o que acaba por promover ou potencializar a adesão a comportamentos de risco, por ausência de controlo parental, ou o isolamento social. Pelos baixos rendimentos que as famílias apresentam ou, por vezes, devido a desproteção familiar, crianças e adolescentes ficam expostas a situações que colocam em causa o seu supremo interesse e bem estar físico, psíquico e emocional.

Considerando todos estes fatores, o CSPSS promove, durante as férias escolares da Páscoa, Verão e Natal, atividades lúdico-pedagógicas e recreativas. Para cada um destes períodos é criada uma planificação específica, sendo elaborado, em função desta, um orçamento pormenorizado sujeito a aprovação da Direção da Instituição.

A iniciativa Atelier de Férias tem um regulamento interno próprio, aprovado pela Direção do CSPSS, onde se definem períodos de inscrição, critérios de seleção e admissão e atividades desenvolvidas. A todas as famílias cujas crianças e/ou adolescentes não se encontrem inscritas no CCSS é imputada uma comparticipação para a atividade apurada para cada período de férias e que corresponde ao valor efetivo de cada atividade realizada, sendo, para cada agregado familiar, avaliada a condição económica, com atribuição de escalão de comparticipação. Considera-se ainda a isenção de pagamentos a agregados em situação de grave carência económica ou de fracionamento da comparticipação em famílias mais numerosas.

64

Para o Atelier de Férias - Páscoa 2025 e Atelier de Férias - Natal 2025 está prevista a participação de cerca de 25 crianças e adolescentes e para o ATELIER DE FÉRIAS - VERÃO 2025 de 45 a 50 crianças e adolescentes e a contratação de um monitor, bem como a participação de voluntários.



7. ATELIER DE FÉRIAS

Atividade	ATELIER DE FÉRIAS
Responsável	Animadora Sociocultural responsável pelo grupo Porta Aberta do CCSS
Destinatários	Crianças e adolescentes inscritas no ano de 2025
Nº Participantes	20 a 25 crianças/adolescentes nos Atelier de Férias - Páscoa 2025 e Natal 2025 45 a 50 crianças/adolescentes nos Atelier de Férias - Verão 2025
Objetivo geral	- Proporcionar às crianças e adolescentes um programa de atividades diversificado de carácter lúdico, educativo, cultural e desportivo, durante um período estabelecido.
Objetivos específicos	- Adquirir o conhecimento sobre o significado e motivo da celebração da Páscoa e Natal; - Proporcionar aos seus participantes experiências diferentes das vivenciadas no quotidiano; - Promover o espírito de entreaajuda e companheirismo entre os participantes; - Conhecer espaços diferentes no meio envolvente, a nível cultural, natural e social; - Estimular e desenvolver as capacidades dos participantes; - Estimular o envolvimento do grupo e um bom grau de satisfação; - Garantir a segurança de todos os participantes durante os períodos de férias; - Adquirir hábitos mais corretos de higiene e de alimentação; - Fomentar a capacidade critica e o espírito de iniciativa dos participantes.
Contextualização	O Atelier de Férias, distribuído pelo período da Páscoa, férias de verão e Natal, tem um papel bastante importante na educação das crianças e adolescentes, visando a promoção de valores sociais e humanos. Pretende colmatar os tempos livres, de uma forma lúdica, mas ao mesmo tempo pedagógica, sendo uma ponte para a educação social. A participação nos campos de férias irá proporcionar vivências e experiências que os levam a adquirir e a consolidar competências individuais, de grupo e sociais, nomeadamente, a solidariedade, a coesão social, a cidadania ativa, a cooperação, entre outros. Assumem uma programação específica, organizada em função dos interesses e gostos dos participantes e concomitante com as ofertas culturais e recreativas do momento.
Cronograma	Férias escolares da Páscoa - 7 a 21 de abril Férias escolares de Verão - 30 de junho a 29 de agosto Férias escolares de Natal - 16 de dezembro a 5 de janeiro de 2026
Local	Instalações do CCSS - Casa Gerações - e atividades de exterior, conforme programação.
Avaliação	Elaboração de uma ficha síntese da atividade, com indicadores de adesão, atividades realizadas e grau de satisfação dos participantes e responsáveis educativos.
Material	Diversos, conforme programação.



Loja Social de Santa Isabel

Casa de São José



CASA DE SÃO JOSÉ

A Casa de São José integra o projeto Loja Social de Santa Isabel, em conjunto com a Casa de Maria, e está atualmente em funcionamento na Rua Gil Vicente, n.º 51.

Surge no seguimento do projeto Bem Alimentar, implementado pelo CSPSS, após ter sido um dos projetos vencedores da Missão Sorriso, promovido pela SONAE, em 2013. Nessa altura, foi possível adquirir algumas arcas frigoríficas e prateleiras que se constituíram como a fase inicial do projeto que hoje se encontra em funcionamento da Casa de São José e que permitirá também a implementação de uma nova resposta alimentar, a Cozinha do Bairro.

Pretende dignificar a pessoa/família em situação de carência económica e vulnerabilidade social distribuindo, de forma digna, os alimentos e produtos de higiene, quer através do renomeado Programa Privação Material - Pessoas 2030, substituindo o Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC), sob a tutela do Ministério da Solidariedade Social, quer do Programa Bem Alimentar, resultante de produtos que são doados por particulares e empresas.

É uma atividade que se encontra sob a responsabilidade da equipa de SAAS do CSPSS, que identifica e encaminha as famílias acompanhadas em Ação Social para estas respostas de bens de primeira necessidade. Beneficia, contudo, do apoio de um Auxiliar de Serviços Gerais do CCSS e de um outro elemento da mesma categoria profissional, mas afeto ao CSPSS, que transportam os alimentos e bens, e de voluntários que, mediante supervisão e indicação das Assistentes Sociais, apoiam a distribuição dos alimentos.

67

Para o presente ano, assume as seguintes atividades:

Atividades Regulares	Programa Privação Material - Distribuição Direta e Indireta Programa Bem Alimentar Movimento Bebê Quentinho
Atividades Pontuais	Campanha de Recolha de Alimentos



8. ATIVIDADES REGULARES

8.1. PROGRAMA PRIVAÇÃO MATERIAL - PESSOAS 2030

Atividade	PROGRAMA PRIVAÇÃO MATERIAL - PESSOAS 2030
Responsável	SAAS do CSPSS
Destinatários	Pessoas e famílias em situação de carência económica inscritas no programa alimentar
Nº Participantes	380 a 418 pessoas
Objetivo geral	Apoiar famílias em situação de carência económica
Objetivos específicos	- Proceder à distribuição de géneros alimentares e/ou bens de 1ª necessidade às pessoas mais carenciadas, de forma direta e indireta, colmatando 50% das necessidades;
Contextualização	O Programa Privação Material é um programa de distribuição alimentar cofinanciado pela União Europeia e inserido na medida governamental Portugal 2030. Conjuntamente com a Associação de Pais e Amigos das Crianças do Casal das Figueiras (APACCF), a Associação Cristã da Mocidade de Setúbal (ACM) e Associação Baptista Shalom (ABS), que também se constitui entidade coordenadora do projeto, integra o consórcio para a cidade de Setúbal. O programa, inicialmente com término previsto para 2023, prolongou o seu funcionamento até ao início de 2025, altura em que irá entrar em vigor o novo Acordo de Cooperação. Também em 2025 se prevê que o programa integre a distribuição indireta com a entrega de cartões pré-pagos, que permitirão a aquisição de produtos alimentares em superfícies comerciais aderentes, deixando estes agregados de beneficiar da atribuição de cabaz. Esta modalidade deveria ter iniciado em dezembro de 2024, constituindo-se o referido consórcio como projeto piloto sem que, até à data, tenham sido dadas quaisquer indicações. Numa primeira fase, prevê-se que 143 pessoas beneficiem de cartão, mantendo-se cerca de 275 pessoas em distribuição direta. Para ambas as situações, pretende colmatar 50% das necessidades básicas das pessoas nos produtos alimentares e de bens de 1ª necessidade, que cumpram os critérios de carência económica, previamente definidos pelo próprio programa. Cabe ao CSPSS, enquanto entidade mediadora, receber os produtos cedidos pela entidade coordenadora (ABS), e distribuí-los aos seus destinatários. O programa obriga ainda a realização de Ações de Acompanhamento, que procuram dotar os beneficiários de literacia financeira e de conhecimento ao nível da seleção e prevenção do desperdício alimentar, que decorrerão durante o triénio 2025-2027, e que são dirigidas a crianças, jovens, adultos, idosos e pessoas com incapacidades.
Cronograma	As distribuições diretas dos produtos alimentares para cada agregado familiar decorrem mensalmente. Devido ao número elevado de beneficiários pelos motivos supracitados ocorrem, todos os meses, quatro dias de distribuição, em datas predefinidas e comunicadas atempadamente aos beneficiários do programa.



	Para a modalidade de distribuição indireta é marcado um atendimento com o beneficiário no momento da entrega do cartão para apresentação das condições de integração e manutenção.
Local	Loja Social Santa Isabel - Casa de São José
Avaliação	O programa carece de avaliação própria avaliando-se no CSPSS o grau de cumprimento do mesmo.
Material	Computador, papel, tablet, impressora, telefone, material de consumo diverso, entre outros.
Parceiros	O CSPSS integra um consórcio, coordenado pela Associação Batista Shalom, no qual também participa a YMCA/ACM e a Associação de Pais e Professores das Crianças do Casal das Figueiras.



8.2. BEM ALIMENTAR

Atividade	BEM ALIMENTAR
Responsável	Assistentes Sociais do SAAS e Auxiliar de Ação Direta do CSPSS
Destinatários	Pessoas e famílias em situação de carência económica inscritas no programa de apoio alimentar
Nº Participantes	70 a 90 pessoas
Objetivo geral	- Apoiar famílias em situação de carência económica.
Objetivos específicos	- Proceder à distribuição de géneros alimentares e/ou bens de 1ª necessidade às pessoas mais carenciadas, inscritas no programa; - Promover o equilíbrio do orçamento familiar.
Contextualização	Não obstante a existência de um programa alimentar estruturado e promovido pelo programa Privação Material - Pessoas 2030, considerou-se importante manter o projeto Bem Alimentar, por forma a responder aqueles que, por via dos critérios de seleção rigorosos do programa estatal, e apesar de evidenciarem constrangimentos económicos, não eram ali contemplados. Assim, após avaliação técnica por parte do SAAS do CSPSS, é feito o encaminhamento para o projeto Bem Alimentar, procurando suprimir, desta forma, as carências nutricionais das famílias. No entanto, este é um projeto que depende das doações de particulares ou empresas, não sendo possível garantir de forma sistematizada todos os produtos que são dados. Mensalmente é feita uma recolha de produtos alimentares nas Paróquias de São Sebastião e do Coração de Maria que são depois entregues ao CSPSS e geridas pelo SAAS do CSPSS para posterior distribuição. Também algumas entidades privadas, em particular nos momentos festivos, fazem recolhas internas com doação à Instituição e, sempre que possível, é feito pedido de apoio direto às várias superfícies comerciais, com resposta positiva de forma muito espaçada no tempo. Em parceria com a Caritas Diocesana de Setúbal, o CSPSS recebe ainda semanalmente produtos frescos que resultam de quebras de venda do supermercado Continente do Seixal, e em parceria com o Banco Alimentar de Palmela, as doações semanais e a atribuição mensal de uma box de produtos não perecíveis. Sempre que tem disponibilidade de produtos, esta resposta alimentar providencia ainda cabazes de emergência alimentar para utentes de outras instituições congéneres ou organismos da cidade de Setúbal.
Cronograma	A distribuição dos alimentos secos não perecíveis é realizada mensalmente, na última sexta-feira de cada mês, e os frescos semanalmente também à sexta-feira.
Local	Loja Social Santa Isabel - Casa de São José
Avaliação	Elaboração de relatório de atividade, onde será feita a relação entre os alimentos recebidos e distribuídos, assim como o número de beneficiários abrangidos pelo projeto.



Material	Não aplicável.
Parceiros	Caritas Diocesana de Setúbal, Banco Alimentar de Palmela, Paróquia de São Sebastião e Coração de Maria, Comunidade e Entidades Privadas, Câmara Municipal de Setúbal e Junta de Freguesia de São Sebastião



8.3. MOVIMENTO BEBÉ QUENTINHO

Atividade	MOVIMENTO BEBÉ QUENTINHO
Responsável	Equipa SAAS do CSPSS
Destinatários	Crianças até aos 12 anos integradas em agregados familiares em situação de carência económica.
Nº Participantes	20 crianças
Objetivo geral	- Apoiar famílias em situação de carência económica.
Objetivos específicos	- Proceder à distribuição de géneros alimentares e/ou bens de 1ª necessidade às famílias mais carenciadas, inscritas no programa; - Promover o desenvolvimento infantil saudável; - Promover o equilíbrio do orçamento familiar.
Contextualização	O Movimento Bebé Quentinho (MBQ) foi um projeto criado pelo Agrupamento 59 do Corpo Nacional de Escutas em 2011, e mais tarde apoiado também pelo Agrupamento 1117, com o objetivo de poder garantir o apoio a crianças até aos seis anos que integrassem agregados familiares em situação de vulnerabilidade social, tendo, inicialmente apoiado um número médio de 30 crianças, ainda que, numa fase final, apoiasse já o dobro de destinatários, num total de 60. A distribuição alimentar era garantida pelo Departamento Sócio-caritativo da Paróquia de São Sebastião, uma vez por mês, a famílias encaminhadas essencialmente pela Caritas Diocesana de Setúbal, abrangendo ainda algumas crianças do bairro de São Domingos. Devido às necessidades sociais existentes nas áreas de intervenção e os recursos técnicos existentes no CSPSS, nomeadamente do CCSS, considerou-se importante integrar o projeto no Plano de Atividades 2021 e promover a avaliação técnica de todos os pedidos, para que a resposta seja assertiva e realmente dirigida às famílias que apresentem maiores constrangimentos. Foi, contudo, alargada a faixa etária de crianças abrangidas para os 12 anos. Em algumas situações excecionais poderão ainda ser considerados adolescentes até aos 18 anos, desde que devidamente justificado e autorizado pelo Agrupamento 59, que continuará a ser o promotor da iniciativa. O Agrupamento 59 no Corpo Nacional de Escutas promove um programa de apadrinhamento em que mensalmente cada família garante a entrega de um cabaz, com produtos previamente identificados pela equipa do CCSS, com distribuição à respetiva criança. É ainda promovida uma partilha de correspondência entre os afilhados e os padrinhos, em que os afilhados enviam cartas ou desenhos nos períodos da Páscoa e do Natal e também no início do ano letivo. Considera-se prioritária a resposta às famílias acompanhadas pelo CSPSS, podendo, em caso de vagas, ser considerada a integração de crianças apoiadas por outras instituições da cidade de Setúbal.
Cronograma	A distribuição alimentar decorrerá uma vez por mês, na primeira segunda-feira de cada mês.



Local	Loja Social Santa Isabel - Casa de São José
Avaliação	Elaboração de relatório de atividade, onde será feita a relação entre os alimentos recebidos e distribuídos, assim como o número de beneficiários abrangidos pelo projeto.
Material	Computador, impressora, papel e telefone.
Parceiros	Agrupamento 59 do Corpo Nacional de Escutas, que se assume no projeto como entidade promotora e mecenas.



9. ATIVIDADES PONTUAIS

9.1. CAMPANHA DE RECOLHA DE ALIMENTOS

Atividade	CAMPANHA DE RECOLHA DE ALIMENTOS
Responsável	Equipa de SAAS do CSPSS
Destinatários	População em geral
Nº Participantes	Não aplicável
Objetivo geral	Angariação de bens alimentares e de higiene de 1ª necessidade.
Objetivos específicos	- Proceder à angariação de géneros alimentares e/ou bens de 1ª necessidade; - Reforçar a capacidade de resposta alimentar/acompanhamento às famílias apoiadas no projeto Bem Alimentar; - Permitir o aumento de pessoas apoiadas no projeto Bem Alimentar; - Diversificar os alimentos distribuídos mensalmente.
Contextualização	O projeto Bem Alimentar encontra-se dependente das doações particulares da comunidade da Paróquia de São Sebastião e Coração de Maria, não sendo possível garantir, à partida, os alimentos a serem distribuídos às famílias carenciadas. Tal não nos permite, por um lado, diversificar a resposta alimentar e, por outro, aumentar o número de destinatários, ainda que as necessidades sociais atuais assim o obriguem. Por forma a poder responder de forma mais assertiva às necessidades dos beneficiários, são estabelecidos contatos com particulares para doações regulares ou pontuais, que permitam a aquisição de alimentos, são feitas campanhas temáticas, como por exemplo no Natal em que se implementa o Cabaz do Advento (um produto alimentar ou de higiene por dia, com início em 01 de dezembro e término na véspera de Natal), ou campanhas de recolhas de alimentos pontuais. Também se considera a utilização das verbas angariadas na Loja Social Santa Isabel - Casa de Maria para a aquisição dos produtos em falta. Para o ano de 2025 está prevista uma campanha de recolha de alimentos, com promoção das iniciativas nas redes sociais e junto dos parceiros, com entrega dos alimentos na sede do CSPSS, na Paróquia de São Sebastião, contando com a participação do Corpo Nacional de Escutas, Catequese Infantil e Grupo de Jovens, e na sede do SDFC, e numa superfície comercial, previsivelmente a Loja Auchan-Alegro Setúbal. A equipa de CSPSS, em conjunto com os seus voluntários, participa ainda nas Campanhas de Recolha de Alimentos do Banco Alimentar, resultado do Protocolo de Cooperação assinado em 2024.
Cronograma	A Campanha de Recolha de Alimentos do CSPSS decorrerá de 23 a 28 de junho. As Campanhas de Recolha do Banco Alimentar decorrerão a 31 de maio e 1 de junho e a 29 e 30 de novembro.
Local	Edifício principal do CSPSS, Paróquia de São Sebastião e Coração de Maria, Sede do SDFC e superfícies comerciais a definir.



Avaliação	Elaboração de relatório de atividade, onde será feita a relação entre os alimentos recebidos e distribuídos, assim como o número de beneficiários abrangidos pelo projeto.
Material	Papel, computador, papel, impressora e sacos de plástico.
Parceiros	Grupos das Paróquias de São Sebastião e Coração de Maria, Sede de São Domingos, Voluntários, Auchan - Loja Alegro, Alegro, entre outros.



Loja Social de Santa Isabel

Casa de Maria



CASA DE MARIA

A Casa de Maria integra o projeto Loja Social de Santa Isabel, em conjunto com a Casa de São José, e está atualmente em funcionamento na Rua Gonçalo de Abreu, n.º2, no edifício da futura Casa Claret.

Pretende fazer a distribuição de forma digna e consciente de bens de vestuário e artigos para casa, procurando, desta forma, colmatar algumas das necessidades básicas da população a que responde.

Funciona através da intervenção de equipas de voluntários que recebem, fazem a triagem e organizam, sob a orientação de uma Assistente Social afeta à equipa de SAAS do CSPSS, todos os produtos doados por empresas ou particulares.

Acedem a esta resposta pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social previamente identificadas e encaminhadas, primordialmente pelo CSPSS, mas também por outras entidades congéneres.

Durante o ano 2025 a resposta continuará aberta à comunidade em geral com a possibilidade de aquisição de roupa a preços simbólicos, cujo valor reverterá, na íntegra para a medida de Ação Social de apoio à medicação de pessoas carenciadas, sob responsabilidade do Serviço Social do CCSS e para as despesas de funcionamento da Loja Social de Santa Isabel - Casa de Maria. O preçário, bem como a finalidade do dinheiro angariado, estará afixado no próprio espaço. Para a população carenciada referenciada os artigos mantêm a sua gratuidade, mediante encaminhamento técnico.

Um ano após a sua inauguração, mantém-se em funcionamento o espaço da Casa de Maria destinado às utilidades, artigos de lar e de pequenos produtos de higiene, na Rua Edmond Bartissol, n.º 56.

Para o presente ano encontra-se prevista apenas a atividade regular a seguir descrita.



10. ATIVIDADES REGULARES

10.1. DISTRIBUIÇÃO DE ROUPAS E ARTIGOS PARA CASA

Atividade	DISTRIBUIÇÃO DE ROUPAS E ARTIGOS PARA CASA
Responsável	Equipa de SAAS do CSPSS
Destinatários	Pessoas e famílias em situação de carência económica
Nº Participantes	50 a 70 pessoas
Objetivo geral	Apoiar famílias em situação de carência económica.
Objetivos específicos	- Atribuir bens e artigos pessoais e domésticos; - Dignificar a pessoa em situação de vulnerabilidade social e económica, permitindo o acesso a vestuário e outros bens; - Promover a entreaajuda entre o doador e o beneficiário; - Permitir a reutilização de roupas e bens em bom estado de conservação.
Contextualização	Este projeto prevê a distribuição de roupas, brinquedos e equipamentos domésticos a famílias carenciadas da comunidade, referenciadas por entidades parceiras ou encaminhadas pelas técnicas de serviço social de SAAS. Recebe da comunidade em geral e de algumas lojas e superfícies comerciais estes artigos, sendo feita a triagem por forma a perceber o seu estado de conservação e cuidado. Os artigos que se encontram de acordo com os padrões de qualidade previamente definidos são organizados e colocados no espaço da Casa de Maria, quer na divisão de roupa, quer na divisão de utilidades, para que possam depois ser escolhidos pelos beneficiários. A atribuição dos bens é realizada mediante registo prévio (Ficha de Encaminhamento) com referência ao número de bens a atribuir em função do número de elementos do agregado familiar e/ou necessidade específica, a definir conforme avaliação das técnicas afetas ao Serviço Social. Funciona de acordo com um horário específico, em dias alternados, de acordo com a disponibilidade previamente definida de uma equipa de voluntários afetos à Casa de Maria. Apresenta ainda uma outra vertente solidária, em vigor desde 2022, com a troca de roupa e utensílios domésticos por donativos, com abertura da resposta à comunidade em geral, como meio de angariação de fundos para a aquisição de medicação e produtos alimentares para as famílias carenciadas apoiadas pelo CSPSS. Por forma a estimular a participação da comunidade e a aquisição de produtos, serão realizadas algumas feiras temáticas nos espaços da Casa de Maria, em datas a definir, destacando-se a Feira do Bebê, a Feira do Regresso às Aulas ou a Feira de Natal. Esta vertente de feira estará ainda presente no Dia do Centro e no São Martinho Comunitário, iniciativas da resposta social de Centro Comunitário e já aqui descritas no presente documento.



Cronograma	Duas vezes por semana, às segundas e Terças-feiras à tarde de tarde, durante o ano de 2025.
Local	Loja Social de Santa Isabel - Casa de Maria, no seu espaço de distribuição de roupa e no seu espaço de utilidades.
Avaliação	A avaliação será efetuada pela equipa técnica de SAAS, mediante elaboração semestral de relatório de avaliação através dos indicadores de bens recebidos e bens distribuídos face ao número de famílias beneficiadas pelo apoio da Loja Social. Também será feita referência ao valor angariado na venda dos artigos à comunidade geral e a aplicação do mesmo junto das famílias carenciadas.
Material	Papel, caneta, computador, impressora e telefone.
Parceiros	Comunidade. Superfícies comerciais.



Transportes Santiago



TRANSPORTES SANTIAGO

O CSPSS disponibiliza, desde sempre, a possibilidade de transportar alguns dos seus utentes para atos de saúde, tendo-se tornado uma prática na Instituição que conduziu depois ao aumento de pedidos de transportes para outros locais, nomeadamente escolas ou até mesmo de casa para o CCSS ou vice-versa.

Procurando corresponder sempre aos pedidos que nos são apresentados, em 2019 considerou-se necessária a criação de uma nova resposta que carece ainda de maturação para que se torne sustentável e inovadora na cidade de Setúbal, por manter a sua vertente social e, portanto, disponibilizada à comunidade a preços mais acessíveis. Em 2021 o número de transportes realizados evidenciou um grande aumento, após o decréscimo vivido em 2020 devido ao encerramento de estabelecimentos de ensino e do grupo Tesouros de Vida, por um longo período.

Para o ano de 2025 prevê-se que sejam transportadas 20 crianças/adolescentes e 15 idosas de forma regular e 2 elementos da comunidade pontualmente, não havendo, de momento, mais capacidade de resposta por parte dos Transportes Santiago.

Dispõe de orçamento próprio, para a manutenção dos veículos e combustível, sendo a frota atual constituída atualmente por 1 Dacia e 2 Toyota Proace. Ainda que anualmente se avalie que é uma resposta que não financeira não é sustentável, é mantida em Plano de Ação pelo papel essencial que desempenha no combate ao isolamento social, principalmente dos mais velhos.

81



AVALIAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES 2025

Para a avaliação do PLANO DE AÇÃO 2025 será realizado um Relatório de Atividades 2025, que agregará todos os projetos aqui apresentados e elaborado conforme previsto em plano de atividades, a ser entregue à Direção do Centro Social Paroquial São Sebastião em 31 de janeiro de 2026.

"O amor de Cristo nos impele a oferecer com generosidade todo o nosso ser ao serviço de Deus e do próximo."

(S. Paulo VI, Papa)

A Direção Técnica,

Cláudia Palmeira
Cláudia Palma Pereira

82

O Presidente da Direção do CSPSS,

Pe. Casimiro Henrique
Pe. Casimiro Henriques

CSPSS, 01.02.2025