



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE RIBAMAR
Instituição Particular de Solidariedade Social
Contribuinte Nº 501 217 487

Plano de Atividades para o ano 2026





Sluis
J
V. * H

Índice

1. Introdução (página 3)
2. Áreas de Intervenção
 - 2.1. Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (página 4,5)
 - 2.2. OTL, Creche (página 5,6)
 - 2.3. Seção de Socorros (página 6)
3. Desporto (página 6,7)
4. Cultura (página 7)
5. Obras/Investimento/Relações Institucionais (página 7,8)



M. Filipe
#

1. Introdução

A missão do Centro Social e Cultural de Ribamar é a promoção do bem-estar e a qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades, dando resposta às solicitações, dentro das diversas áreas e atividades que desenvolve e promove.

Antes de prosseguir com a planificação das diversas áreas de intervenção do Centro Social e Cultural de Ribamar, é importante o reconhecimento e agradecimento a todos os associados, clientes, funcionários, colaboradores e patrocinadores, assim como aos membros da Mesa da Assembleia Geral e membros do Conselho Fiscal, o nosso reconhecimento pelo empenho, colaboração e disponibilidade sempre demonstradas.



[Handwritten signatures and initials]

2. Áreas de Intervenção

2.1- CENTRO de DIA e SERVIÇO de APOIO DOMICILIÁRIO

Em 2026, pretendemos, focar a intervenção na Estimulação Sensorial. Como já mencionado noutros anos, cada vez mais recebemos pessoas com demência, muitas vezes, já com grandes dificuldades de comunicação, socialização, autonomia, capacidade de raciocínio, levando a uma constante adaptação dos ateliês já desenvolvidos de modo diário na instituição. Assim, vamos usar os recursos já existentes a nosso favor para proporcionar o estímulo dos sentidos e desencadear respostas, em especial nos utentes com mais limitações cognitivas. Procuraremos usufruir da Sala Snoezelen, de modo mais regular, como meio de tranquilizar e/ou estimular os sentidos, pois pode ter um efeito calmante para quem está mais impaciente, desorientado, irritado; ou de “despertar”, para quem está mais prostrado. Estar neste ambiente sensorial permite “viver o aqui e o agora”, sensação que contribui para o relaxar mental, com impacto físico (descontração muscular).

No âmbito do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal, continuaremos a desenvolver diversos ateliês diários, ocupacionais, nas áreas Lúdico-Recreativa, Cultural, Desportiva, Intelectual/Formativa, Social e Espiritual, nomeadamente: Ateliê de Artes Plásticas; Ateliê Cinema; Ateliê de Música; Ateliê de Teatro; Ateliê Desporto e Recreio; Ateliê Estimulação Cognitiva; Ateliê Desafio Cognitivo; Ateliê Passeios Sociais e Ateliê Espiritual (missas, terços, mediante a solicitação dos utentes), assim como manteremos as atividades comemorativas anuais, enquadradas com o tema do ano – Estimulação Sensorial.

À semelhança do ano anterior, temos como principais objetivos:

- Providenciar junto do Centro Distrital de Segurança Social a continuidade do Acordo de Cooperação, para 30 utentes em Centro de Dia e de 32 utentes em Serviço de Apoio Domiciliário;
- Ter um papel ativo no desenvolvimento e dinamização do plano de atividades anual das IPSS's de apoio à terceira idade do concelho da Lourinhã e das IPSS's de apoio à terceira idade da região oeste, no qual os nossos utentes usufruem, conjuntamente com outros utentes de outras instituições, de diversas atividades sociais, culturais e recreativas;
- Manter a relação com a Câmara Municipal da Lourinhã, conjuntamente com as IPSS's do concelho da Lourinhã de apoio à Terceira Idade, com o planeamento de atividades anuais de interesse dos utentes, proporcionadas pela câmara. A título de exemplo, temos a vinda de artistas à instituição de modo gratuito, o desfrutar de peças de teatro e eventos, o usufruto do Projeto “Vamos dar uma voltinha” e “Volta XXL”, com a cedência de autocarro e motorista para breves passeios (tardes) ou passeio mais longo (dia completo);
- Manter e criar parcerias com entidades locais, municipais e regionais (ex. empresas, escolas, museus, galerias, etc.), promovendo e desfrutando das suas iniciativas;
- Estar atentos aos eventos e iniciativas locais, municipais e regionais, para que os utentes possam desfrutar dos mesmos e criar um sentido de pertença e envolvimento na comunidade;



Handwritten signatures and initials, including a large '4' and the name 'Filipe'.

- Manter ativo o Banco de Ajudas Técnicas (cadeiras de rodas, andarilhos, canadianas, cadeiras de banho, etc.) para usufruto dos nossos utentes e comunidade;
- Continuar a desenvolver atividades que estimulem as capacidades motoras, cognitivas e sociais dos utentes, promovendo a sua autonomia e qualidade de vida, através dos ateliês diários executados na instituição;
- Planear atividades que promovam a relação entre utentes e os seus familiares, criar momentos na instituição de partilha, como a comemoração do Dia Internacional da Família e Festa de Natal da Instituição;
- Dar a conhecer aos familiares responsáveis formações, conferências, *workshops*, de forma que tenham mais ferramentas para melhor cuidarem do seu familiar;
- Continuar a apostar na formação dos recursos humanos, apostando na vertente online, tendo como objetivo a atualização permanente dos conhecimentos dos seus colaboradores, de forma a garantir boas práticas.

2.2- INFÂNCIA E JUVENTUDE

Ocupação de Tempos Livres

O Ocupação de Tempos Livres (OTL) foi o serviço criado para colmatar as necessidades das famílias, assegurando o acompanhamento a crianças/jovens dos 6 aos 12 anos de idade, durante os períodos pós letivos e férias escolares, para além componente curricular.

Pretende-se dar respostas às necessidades da comunidade, para o este ano letivo 2025/2026, tendo em conta:

- A criação de condições para o desenvolvimento global e harmonioso de personalidade, mediante a descoberta progressiva de interesses, aptidões e capacidades que proporcionem uma formação pessoal e social das crianças;
- A promoção de iniciativas alusivas às diferentes épocas do ano, festividades e tradições locais;
- A continuação do desenvolvimento das diversas atividades nas férias escolares apostando na inovação: visitas de estudo, tardes de praia e de campo;
- A realização da Festa de Encerramento inserida nas comemorações do 49º aniversário da instituição.

CRECHE

A Creche pretende ser um espaço identificado pela excelência dos cuidados prestados a crianças até aos 3 anos de idade. É privilegiada a educação e a estimulação do desenvolvimento motor, cognitivo, linguístico, social e afetivo de cada criança e onde se proporciona um ambiente acolhedor, tranquilo e seguro, tendo em linha de conta os seguintes parâmetros:

- Contribuição para a construção de uma sólida formação humana, nomeadamente no que diz respeito à vida em comunidade e em família;



[Handwritten signatures]

- Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- O desenvolvimento equilibrado das crianças;
- Colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo educativo;
- A promoção de iniciativas alusivas às diferentes épocas/festividades do ano tendo por base as tradições, o convívio e o intercâmbio de saberes entre as famílias, a comunidade e as outras respostas da instituição;
- A realização de visitas entre Instituições;
- A realização da Festa de Natal e a Festa de Encerramento do ano letivo, em conjunto com as várias respostas sociais da instituição e funcionários;
- A participação em atividades do Plano Educativo Municipal;
- Permitir o conhecimento e a pesquisa;
- Pretende-se que as crianças e famílias sintam este espaço efetivamente como uma segunda casa, e que nele possam ser felizes;

2.3- SECÇÃO DE SOCORROS

É intenção desta direção manter dinâmica e ativa a Secção de Socorros que conta com 37 anos de existência, adequando-a aos desafios crescentes atuais. Pretende-se assim:

- Continuar a assegurar junto da comunidade o serviço de transporte de doentes não urgentes em viaturas VDTD;
- Continuar a concorrer ao serviço de transporte de crianças NEEs, promovido pela Câmara Municipal da Lourinhã e Município de Torres Vedras;
- Acompanhar e adequar junto dos serviços do INEM e do IMTT de forma a cumprir os formalismos necessários ao cumprimento da legislação em vigor.
- Prevê-se a aquisição de mais uma viatura de forma a corresponder às necessidades da comunidade;

3 Apoio às Secções Desportivas

ATIVIDADE DESPORTIVA

Atividade desportiva Federada:

- Continuar a apoiar e a desenvolver a prática desportiva das diferentes modalidades;
- Renovar a Filiação na Associação de Patinagem de Lisboa, com a federação de novos atletas.
- Desenvolver a prática de Badminton federado no Centro Social e Cultural de Ribamar, mantendo a Filiação ao grupo de Badminton da Associação da Lourinhã.



Silvia
[Handwritten initials]

Atividade desportiva amadora:

- Iniciar a prática da modalidade de voleibol na vertente de formação;
- Iniciar a prática de futsal em diversos escalões, na vertente de formação;
- Iniciar a prática de Danças Urbanas, Zumba e Yoga;
- Iniciar a prática de ténis de mesa amador;
- Promover a inscrição de equipas no Torneio Concelhio de Futebol de Cinco;
- Promover a inscrição da equipa de BTT no Torneio Municipal da Modalidade;
- Realização da III Caminhada e Trail, Rota dos Piratas;
- Realização do II Torneio - Troféu do pescador do futsal;
- Realização do II Encontro desportivo Sénior;
- Futsal Infantil –Mini Craques;
- Baby Dance (Creche);
- Dança Contemporânea, Dança para Adultos, Ballet;
- Quick Massage, Heal Move;
- Pilates;
- Manter ativa a prática de ginástica de manutenção no ginásio e das classes de
- Ginástica Sénior, Rockout, Step e Treino Intensivo;
- Cedência do espaço para a realização Ginástica Sénior promovida pela Câmara Municipal da Lourinhã.

4 - ATIVIDADE CULTURAL

RANCHO FOLCLÓRICO

Continuar a promover e apoiar esta secção, em prol da defesa do património etnográfico e da divulgação da história da comunidade de Ribamar.

- Procurar dar resposta às suas solicitações ao nível do equipamento;
- Promover a integração de novos elementos;
- Cooperar na divulgação dos seus eventos;
- Apoiar nas atuações/intercâmbios com outros grupos;
- Apoiar na celebração e Comemoração do 47º Aniversário do Rancho Folclórico.

5. Obras/Investimentos/Relações Institucionais

A Direção pretende ainda:

- Aproveitar as várias oportunidades/ofertas de formação tendo em vista a valorização dos recursos humanos da Instituição;
- Efetuar uma adequada gestão dos recursos humanos, recorrendo, sempre que possível, aos Programas do IEFP, em Estágios Profissionais;



Silvia
[Handwritten signatures]

- Continuar a promover a Festa de Natal e Carnaval, destinada aos utentes da Instituição, e promovendo o espírito social e comunitário;
- Integrar as Marchas Populares de Ribamar e continuar a apoiar este evento;
- Manter o apoio e os contactos com a GNR tendo em vista a vigilância dos espaços do CSCR;
- Continuar a candidatar-se ao Programa de Apoio ao Associativismo promovido pela Câmara Municipal da Lourinhã;
- Colaborar com a Comissão organizadora da Festa Anual de Ribamar para 2026;
- Continuar a apoiar a realização das Provas Oficiais de Federação Portuguesa de Patinagem, no Pavilhão Gimnodesportivo.
- Realizar a Festa de Comemoração do 49º Aniversário da Instituição.

- Persistir na procura de apoios para a concretização do projeto para uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas “ERPI”;

RELAÇÕES INSTITUCIONAIS

A Direção pretende manter o bom relacionamento existente entre as várias instituições, quer sejam formais ou informais, com as quais tem mantido uma estreita e cordial colaboração.

Tem recebido um efetivo e significativo apoio formal por parte de:

- ISS - Delegação de Torres Vedras do Instituto da Segurança Social;
- IEFP e Centro de Emprego de Torres Vedras;
- Câmara Municipal da Lourinhã;
- Junta de Freguesia de Ribamar;
- Agrupamento de Escolas D. Lourenço Vicente;
- CCDR LVT;
- CNIS-Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade;
- UDIPSS-Lisboa;

E de uma forma informal, pretende continuar a manter o relacionamento com:

- Agrupamento de Escuteiros de Ribamar/Lourinhã;
- Posto de Comando da GNR de Lourinhã;
- Paróquia de Ribamar;
- INATEL;
- Fundação João XXIII – Casa do Oeste;
- IPSS da região Oeste;

Centro Social e Cultural de Ribamar

ORÇAMENTO 2026

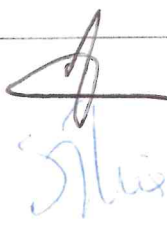
Atividade: Atividades agregadas

| Gastos | | |
|---------------|--|-----------------------|
| 61 | Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas | 127 958,18 € |
| 62 | Fornecimentos e serviços externos | 467 237,71 € |
| 63 | Gastos com o pessoal | 1 448 719,06 € |
| 64 | Gastos de depreciações e amortizações | 83 527,81 € |
| 65 | Perdas por imparidade | 0,00 € |
| 66 | Perdas por redução de justo valor | 0,00 € |
| 67 | Provisões do período | 0,00 € |
| 68 | Outros gastos e perdas | 6 215,45 € |
| 69 | Gastos e perdas de financiamento | 0,00 € |
| 6 | Gastos previstos | 2 133 658,21 € |

| Rendimentos | | |
|--------------------|--|-----------------------|
| 71 | Vendas | 7 960,31 € |
| 72 | Prestação de serviços | 1 836 037,71 € |
| 73 | Variação nos inventários da produção | 0,00 € |
| 74 | Trabalhos para a própria entidade | 0,00 € |
| 75 | Subsídios à exploração | 71 915,13 € |
| 76 | Reconversões | 0,00 € |
| 77 | Ganhos por ajustamentos de justo valor | 0,00 € |
| 78 | Outros rendimentos e ganhos | 43 401,95 € |
| 79 | Juros, dividendos e outros rendimentos similares | 2,58 € |
| 7 | Rendimentos previstos | 1 959 317,68 € |
| 8 | Resultados previstos | -174 340,53 € |

Anexos de suporte para interpretação analítica das contas de razão

BLC-GRL-2026M01M12
BLC-RFL-2026M01M12



Sílvia
Cristina Garcia