



CENTRO CULTURAL E DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

PROGRAMA DE AÇÃO 2026



*"A LIDERANÇA NÃO SE DEFINE PELO TAMANHO DA OPORTUNIDADE,
MAS SIM PELA QUALIDADE DA RESPOSTA"*

Chris Lowney

1 – INTRODUÇÃO

O Programa de Ação e respetivo Orçamento do Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões para o ano de 2026, é um instrumento de gestão e orientador, que tem por objetivo apresentar as principais ferramentas estratégicas, que contém as linhas e traços gerais que irão guiar as atividades e os projetos da Instituição.

A Direção, pretende com este instrumento, infra referido, preconizar o desenvolvimento da Instituição, garantindo a qualidade dos serviços prestados e o desenvolvimento sustentado. Pretende, igualmente, continuar a responder de uma forma precisa às necessidades dos seus utentes, bem como desenvolver um trabalho que permita suprimir essas necessidades.

Ou seja, a Direção irá canalizar todos os seus esforços para manter o bom funcionamento das valências, bem como satisfazer as necessidades básicas e de realização pessoal e social dos nossos utentes, tanto na área Social bem como na área Educacional, contando, tal como nos anos anteriores, para a concretização dos mesmos, com o esforço e dedicação de todos os que e trabalham e colaboram com a nossa instituição.

2 – INOVAÇÃO E QUALIDADE, INVESTIMENTOS E FORMAÇÃO

2.1. Inovação e Qualidade, Investimentos

O programa de Ação e Orçamento para o ano de 2026 constitui-se como instrumento orientador da nossa atuação ao longo do ano, o qual contém as linhas e traços gerais que irão guiar as atividades e projetos nas respostas sociais da infância e 3ª idade. Este documento pretende, para além de tudo, tornar-se um instrumento de coesão e inclusão na comunidade onde estamos inseridos.

Relativamente à valência da Creche, neste ano letivo 2025/2026, continua-se a sentir uma procura por parte dos encarregados de educação, o que se traduz na lotação das diferentes salas (berçário, sala de 1 ano, duas salas de 2 anos).

No que diz respeito à Resposta Social do Pré-Escolar, embora as três salas continuem a funcionar, assistiu-se a um decréscimo de utentes a frequentar a mesma.

No que concerne ao edifício, ao nível do exterior e interior, e respetivo equipamento, a Direção, tem vindo ao longo dos anos, apostado na manutenção e remodelação do mesmo.



Neste seguimento, a partir do ano 2026 para a Direção passa a ser prioritário a reabilitação das salas das Respostas Sociais da Creche e do Pré-Escolar, continuando, desta forma, a assumir a importância e o compromisso do bem-estar dos utentes que frequentam as nossas instalações.

De referir que as salas não serão intervencionadas todas de uma só vez, mas sim uma de cada vez, visto que este desafio implica um esforço financeiro elevado por parte da instituição.

2.2. Formação

A formação dos colaboradores da instituição continua a ser uma das prioridades da Direção, dada a importância que esta tem para o conhecimento e atualização dos procedimentos com vista a proporcionar uma melhoria dos serviços prestados nas Respostas Sociais da Infância e da Terceira Idade.

2.3. Outros projetos paralelos

O Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões, continua a fazer parte integrante da Comissão de Ação Social da Junta de Freguesia de Guifões.

As respostas sociais da Infância e da Terceira Idade mantêm, igualmente uma relação de proximidade com organismos e entidades oficiais, como: Centro de Saúde da Senhora da Hora, Câmara Municipal de Matosinhos, Associação VEM, Polícia Escola Segura de Custóias, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Matosinhos (CPCJ), AFUA, Escola EB2/3 Passos José e o Guifões Sport Clube.

De seguida e, tal como em anos anteriores, apresentámos sucintamente, à Digníssima Assembleia Geral, o nosso Programa de Ação para o ano de 2026, onde se destacam as principais atividades a desenvolver nas Respostas Sociais da **“Infância”** e **“Terceira Idade”**.



“EDUCAR PELAS EMOÇÕES SIGNIFICA AJUDAR A
CRIANÇA A EXPRESSAR O QUE SENTE, A RECONHECER
O QUE SENTE E A ENTENDER QUE TODAS AS EMOÇÕES SÃO

VÁLIDAS”

inuptokids.pt.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

3 – INFÂNCIA

3.1. Creche/Pré-Escolar

A primeira infância é uma fase da vida das crianças que envolve mudanças significativas a nível físico, cognitivo e social e por tais motivos é considerada como decisiva no seu processo de crescimento. As experiências ocorridas durante esse período influenciam fortemente a criança e a relação que estabelece com as pessoas que as rodeiam. Por tudo isto, é uma fase de maior vulnerabilidade, que exige a todos os cuidadores da criança proteção, segurança, afetividade, um ambiente educativo acolhedor e propício ao desenvolvimento das suas potencialidades.

Proporcionar um ambiente favorável ao desenvolvimento harmonioso e equilibrado de todas as crianças é o objetivo central deste e de todos os outros documentos orientadores de Creche.

A educação Pré-escolar tem em vista favorecer a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade como ser autónomo, livre e solidário. Além de ter como, entre outros, os seguintes importantes objetivos: promover o desenvolvimento pessoal e social da criança; fomentar a sua inserção em grupos sociais diversos, no

respeito pela pluralidade de culturas; contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o sucesso na aprendizagem; estimular o seu desenvolvimento global, no respeito pelas suas características individuais; desenvolver a expressão e a comunicação através de linguagens múltiplas; fazer a despistagem de inadaptações, deficiências e precocidades, promovendo orientação e encaminhamento adequados. Estes objetivos apontam para a criação de condições para que a criança possa aprender ao longo da vida e, por conseguinte, para que tenha sucesso educativo e académico.

3.2. Apresentação do Projeto Educativo

“Um Projeto não é uma simples representação do futuro, mas um futuro para fazer, um futuro a construir, uma ideia a transformar em ato” (Jean Marie Barbier).

No ano letivo 2025/2026 damos continuidade ao projeto “Educar pelas Emoções”, reconhecendo que as competências emocionais são a base do desenvolvimento global da criança e da construção de relações saudáveis ao longo da vida. Sendo este um processo complexo e contínuo, procuramos, pelo segundo ano consecutivo, aprofundar o trabalho em torno da consciência emocional, da autorregulação e da empatia, criando experiências educativas que valorizem tanto a expressão individual como a convivência em grupo.

Objetivos anuais:

- ✓ Promover a identificação e expressão adequada das emoções nas diferentes faixas etárias.
- ✓ Desenvolver estratégias de autorregulação emocional em situações do quotidiano.
- ✓ Estimular a empatia, a cooperação e o respeito pelo outro.
- ✓ Envolver as famílias e a comunidade educativa na valorização da educação emocional.
- ✓ Integrar as práticas pedagógicas que favoreçam a escuta ativa, o diálogo e a resolução positiva de conflitos.

Cada sala desenvolverá o projeto de forma ajustada às características, interesses e necessidades do seu grupo de crianças, garantindo uma abordagem individualizada e significativa.

As diretrizes são concretizadas de forma normativa em documentos como o Plano Anual de Atividades, o Projeto Curricular de Sala e o Regulamento Interno por Resposta Social.

3.3. Atividades Extracurriculares

A instituição integra atividades de oferta complementar do projeto curricular.

Estas atividades extracurriculares visam proporcionar aos utentes o desenvolvimento em várias áreas:

- ✚ **Inglês** (ministrado por uma Professora externa para o Pré-escolar);
- ✚ **Educação Física** (ministrado por um Professor externo para sala dos 2 anos e Pré-escolar);
- ✚ **Yoga** (ministrado por uma professora externa para a Creche);
- ✚ **Educação Musical** (ministrado por um professor externo para a Creche e Pré-escolar)

Além destas atividades lúdico-pedagógicas aqui mencionadas, outras se vão desenrolando ao longo do ano letivo 2025/2026, no nosso Plano de Atividades:

PROGRAMA DE AÇÃO 2026

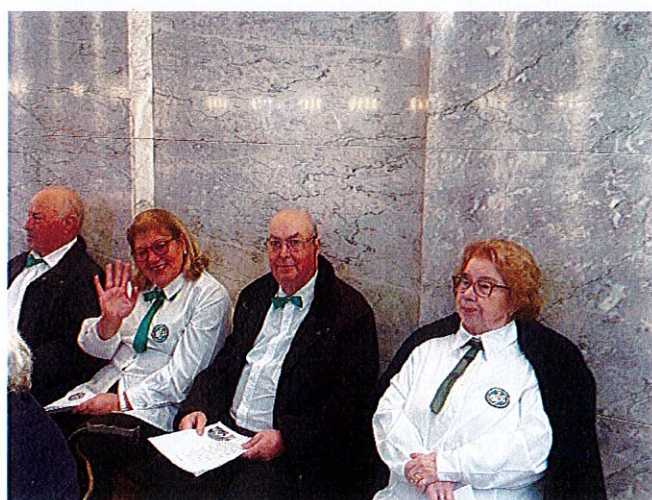
PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2025/2026

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	PARTICIPANTES	CALENDÁRIO
Receção das crianças	. Promover a integração das crianças na comunidade escolar	Crianças Pais Corpo docente/ Não docente	1 de setembro (segunda)
Reunião nas salas	. Apresentar funcionamento, normas da instituição e objetivos a desenvolver	Pais Equipa docente/ Não docente	5 de setembro (sexta)
Dia da Alimentação (Roda dos Alimentos) Exploração de jogos	. Sensibilizar para as regras de higiene alimentar, para a importância de uma alimentação equilibrada	Comunidade escolar	13 de outubro (sexta)
Festa do Halloween	. Consciencializar para outras culturas	Comunidade escolar	31 de outubro (quinta)
Magusto Canções e danças	. Divulgar lendas e tradições Portuguesas	Comunidade escolar	12 de novembro (quarta)
Dia Nacional do Pijama	. Despertar para novas realidades . Promover o convívio entre salas	Comunidade escolar	20 de novembro (quinta)
Festa de Natal (visita do Pai Natal), Canções de Natal e decorações de Natal Colaboração dos pais	. Vivenciar costumes e tradições natalícias . Promover o convívio e confraternização . Promover costumes e tradições . Incentivar intercâmbio entre a comunidade escolar e a comunidade envolvente	Comunidade escolar Pais Comunidade envolvente	125 de dezembro (sexta)
Janeiras Execução de coroas e cânticos alusivos às Janeiras	. Promover o intercâmbio entre Jardim e Centro de Dia . Partilhar outros saberes . Preservar as tradições . Despertar a imaginação e a criatividade	Equipa Educativa Crianças	6 de janeiro (terça)
Dia de S. Valentim Elaboração de postais	. Incutir o valor da amizade entre todos	Equipa Educativa Crianças	12 de fevereiro (quinta)
Desfile de Carnaval Execução de trajes e máscaras Desfile	. Proporcionar vivências de forma a preservar a tradição . Promover a divulgação dos trabalhos da instituição . Promover o convívio com a comunidade envolvente	Equipa Educativa Crianças Pais Comunidade envolvente	13 de fevereiro (sexta)
Dia do Pai (Elaboração de cartões, poemas e mensagens) Visita do Pai à instituição	- Valorizar a figura paterna - Fomentar e fortalecer laços familiares e interpessoais - Promover a interação instituição/família	Comunidade escolar Pais	19 de março (quinta)

PROGRAMA DE AÇÃO 2026

Dia Mundial da Árvore Plantação de uma árvore Dia Mundial Água	. Conhecer os ciclos da Natureza/vida . Sensibilizar para a proteção da Natureza . Ciclo da água	Comunidade Escolar Comunidade envolvente	20 de março (sexta)
Dia Internacional do Livro Infantil Dramatização uma história	. Promover o gosto e o respeito pelos livros, pela leitura e a escrita . Construir e reconstruir histórias tradicionais ou inventadas . Promover o intercambio entre a família e a escola	Comunidade escolar	2 de abril (quinta)
Páscoa Execução de trabalhos plásticos	. Reviver as tradições da Páscoa . Proporcionar à criança momentos de alegria e diversão . Incentivar o espírito fraterno	Comunidade escolar	29 de março a 2 de abril
Dia da Mãe Visita da Mãe à instituição Execução de trabalhos	. Valorizar a figura Materna . Fomentar e fortalecer laços familiares e interpessoais . Promover a interação instituição/família	Comunidade escolar Mães	30 de abril (quinta)
Dia Internacional da Família	. Valorizar o papel da família na sociedade atual	Comunidade escolar	15 de maio (sexta)
Dia Mundial da Criança	. Sensibilizar a comunidade educativa para a importância dos direitos das crianças . Promover o convívio entre as crianças de diferentes faixas etárias . Respeitar a diversidade cultural, sexual, religiosa ou outra	Comunidade escolar Comunidade envolvente	1 de junho (segunda)
Dia Mundial do Ambiente (trabalhos alusivos ao tema)	. Sensibilizar a comunidade para a defesa e respeito do ambiente . Refletir sobre a degradação do meio ambiente	Comunidade escolar Comunidade envolvente	5 de junho (sexta)
Passeio de Final – Ano (em análise)	. Promover o convívio e diversão entre todos os elementos da instituição	Comunidade escolar	A definir
Santos Populares Marchas Populares	. Promover costumes e tradições . Favorecer relações interpessoais	Comunidade escolar Comunidade envolvente	23 de junho (terça)
Festa Final – Ano	. Divulgar o trabalho realizado ao longo do ano . Promover convívio entre crianças/pais/comunidade	Comunidade escolar Comunidade envolvente	A definir
Praia (Leça Palmeira)	. Promover convívio e diversão . Proporcionar o contacto com um espaço diferente	Comunidade escolar	A definir

4- Centro de Dia e Centro de Convívio



“Para fintar o destino amargo e severo que bate à porta é preciso caminhar na estrada que vai além do que se vê, e ver mais longe até onde a mente não consegue visualizar. Sorrindo por dentro e desafiando os medos, sem esquecer que a esperança é um empréstimo que se contrai com a alegria ancorada na felicidade.”

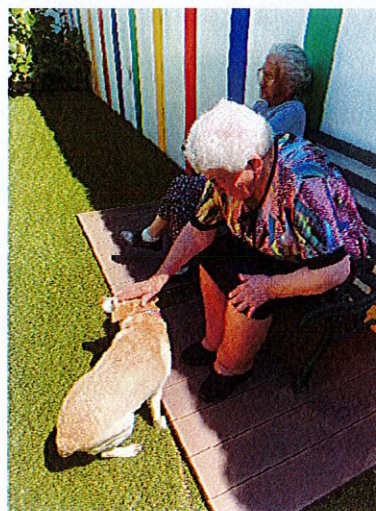


Esta reflexão poética de Moreira da Silva serve-nos como inspiração para a forma como encaramos o envelhecimento e para o trabalho que, diariamente, desenvolvemos no Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões.

A longevidade da população é hoje uma realidade que traz consigo um conjunto de desafios e oportunidades. Envelhecer é um processo contínuo, com impacto nas dimensões física, mental, emocional e social, e que se manifesta de forma diferente em cada indivíduo. Há quem viva esta etapa com grande vitalidade, há quem enfrente perdas significativas — sejam elas de autonomia, de saúde, de mobilidade ou de redes de apoio. Cabe-nos, enquanto instituição, dar resposta a esta diversidade de percursos e necessidades, acolhendo cada utente com sensibilidade, respeito e compromisso.

No nosso Centro de Dia e Centro de Convívio promovemos uma visão positiva do envelhecimento, centrada na valorização da pessoa idosa, na promoção da sua autonomia e no reforço da sua autoestima. Acreditamos que a terceira idade pode ser vivida com alegria, dignidade e sentido, quando são criadas condições para a participação ativa, o convívio afetivo e o acesso a cuidados adequados.

Nesse sentido, para o ano de 2026, manteremos o nosso esforço em assegurar um conjunto integrado de serviços que apoiem os nossos utentes nas suas rotinas diárias, contribuindo para que permaneçam o máximo de tempo possível nos seus lares e inseridos na comunidade. Entre os serviços prestados, incluem-se o fornecimento de refeições equilibradas ao longo do dia (pequeno-almoço, almoço, lanche e suplemento noturno), os cuidados de higiene pessoal, o tratamento de roupa, o transporte e o acompanhamento psicossocial. Estes serviços são pensados de forma personalizada, procurando responder de modo eficaz às necessidades específicas de cada utente.



Além dos cuidados básicos, o nosso plano de ação para 2026 reforça a importância das atividades socioculturais, físicas e cognitivas como ferramentas de bem-estar, desenvolvimento pessoal e prevenção do isolamento. Continuaremos a desenhar uma programação mensal dinâmica e variada, que inclui sessões de movimento adaptado,



momentos artísticos e criativos, passeios culturais, celebrações temáticas, oficinas de memória, entre outras propostas que valorizam as competências e interesses dos nossos seniores. Procuramos, acima de tudo, que cada pessoa que nos procura encontre no nosso Centro não apenas um espaço de apoio, mas também de pertença, amizade e realização.

No Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões acreditamos que cuidar não é apenas dar assistência — é criar relações, ouvir com empatia e oferecer oportunidades para que cada idoso continue a sentir-se útil, respeitado e feliz. É com este espírito que iniciamos mais um ano de dedicação e de compromisso com a comunidade.



O envelhecimento ativo, como filosofia orientadora do nosso trabalho, concretiza-se na diversidade de atividades que colocamos ao dispor dos nossos utentes. Ao longo de 2026, continuaremos a apostar numa programação que abrange diferentes dimensões da pessoa — física, cognitiva, emocional, criativa e relacional — promovendo o equilíbrio entre corpo e mente e o fortalecimento dos laços sociais. Temos como atividades disponíveis as seguintes:

Tai-chi:

Uma atividade bastante apreciada e benéfica que promovemos é o **Tai Chi**. Esta prática de origem oriental conjuga movimentos lentos, respiração controlada e atenção plena, sendo especialmente indicada para pessoas idosas. Ajuda a melhorar o equilíbrio, a flexibilidade e a coordenação motora, ao mesmo tempo que reduz o risco de quedas e contribui para a serenidade mental. O Tai Chi é uma forma suave, mas profunda, de cuidar simultaneamente do corpo e da mente.

Informática:

A **informática** representa uma porta aberta para o mundo atual. Com uma abordagem acessível e prática, procuramos capacitar os nossos utentes no uso básico do computador e da internet, promovendo a autonomia digital e facilitando o contacto com familiares e amigos através de videochamadas e redes sociais. Ao mesmo tempo, é uma atividade que estimula a memória, a aprendizagem e a curiosidade.

Ginástica:

A **ginástica** continua a ser uma atividade essencial para manter a saúde física. Focada em exercícios simples e seguros, é estruturada para trabalhar a mobilidade, a força, a resistência e o equilíbrio. Esta prática regular contribui para a prevenção de quedas, o alívio de dores articulares e musculares e o aumento da vitalidade dos nossos seniores.

Teatro:

O **teatro** é uma ferramenta de expressão emocional e criativa. Através de dinâmicas lúdicas, encenações e leitura de textos, os idosos são convidados a interpretar papéis, contar histórias e trabalhar a comunicação verbal e não verbal. Esta atividade fortalece a autoconfiança, estimula a memória e promove o sentido de grupo, oferecendo momentos de diversão e envolvimento.



Dança:

A **dança**, enquanto forma de expressão corporal e socialização, proporciona uma experiência alegre e libertadora. Ao ritmo da música, os idosos melhoram a coordenação, o equilíbrio e a saúde cardiovascular, ao mesmo tempo que desfrutam de um ambiente animado e afetivo. A dança é também uma forma poderosa de manter vivas memórias e emoções.

Grupo coral:

O **grupo coral** é um dos pilares da nossa oferta artística. Cantar em grupo estimula a memória auditiva e verbal, favorece a respiração e a postura e reforça a coesão entre os participantes. A música tem um forte impacto emocional e o canto coletivo transforma-se num momento de grande partilha, alegria e elevação espiritual.



Manualidades:



As **manualidades** são atividades que estimulam a motricidade fina, a concentração e a criatividade. Seja através do croché, da costura, da criação de bijuteria ou de pequenos trabalhos artesanais, os nossos utentes têm a oportunidade de produzir algo com as próprias mãos, o que gera sentimentos de utilidade, orgulho e realização pessoal.

🎨 Animação Sociocultural:

A **animação sociocultural** é o fio condutor que liga todas as outras atividades. Através de jogos, dinâmicas de grupo, concursos, sessões de leitura, momentos festivos ou simplesmente conversas temáticas, fomentamos a socialização, o humor e a participação ativa dos idosos. É uma forma eficaz de combater o isolamento e de dar cor aos dias.

🎨 Dança sentada:

A **dança sentada** surge como uma alternativa segura e acessível para quem apresenta limitações físicas mais acentuadas. Executada a partir da cadeira, permite movimentos coordenados com música, que estimulam a circulação, a consciência corporal e o prazer pelo movimento, num formato inclusivo e acolhedor.

🎨 Expressão plástica:

A **expressão plástica** oferece um espaço para a liberdade criativa. Através da pintura, da colagem, do desenho ou da modelagem, os idosos são incentivados a expressar sentimentos, ideias e memórias de forma visual. Esta atividade é profundamente terapêutica, funcionando como meio de comunicação emocional e de valorização pessoal.



🎨 Estimulação musical:

A **estimulação musical** está presente tanto em sessões de escuta ativa como em atividades participativas com instrumentos. A música tem a capacidade de evocar emoções, reativar memórias e promover o relaxamento. É uma linguagem universal que atravessa gerações e proporciona conforto, motivação e bem-estar emocional.

 Medição de índices de glicemia/diabetes, controlo da tensão arterial, do peso e educação para a saúde:

A atenção à saúde dos nossos utentes é um dos pilares do nosso trabalho, não apenas na vertente assistencial, mas também numa lógica de prevenção e promoção do bem-estar. Nesse sentido, manteremos em funcionamento regular o serviço de **monitorização de indicadores de saúde**, que inclui a medição dos índices de glicemia (relacionados com o controlo da diabetes), da tensão arterial e do peso corporal. Estes parâmetros são avaliados com frequência, em articulação com os cuidadores, familiares e profissionais de saúde, permitindo um acompanhamento rigoroso e personalizado do estado físico dos nossos utentes.

Este serviço não se limita à recolha de dados: é, acima de tudo, um espaço de **vigilância ativa** e de **prevenção de complicações de saúde**, muitas vezes silenciosas, como a hipertensão ou as alterações glicémicas. Através deste controlo regular, conseguimos identificar sinais precoces de alerta, ajustar rotinas e apoiar, sempre que necessário, a referenciação médica adequada.

Paralelamente, damos especial atenção à **educação para a saúde**, promovendo momentos informativos e formativos, adaptados às necessidades e compreensão dos nossos seniores. Acreditamos que, quanto mais informadas estiverem as pessoas sobre os seus corpos e cuidados, mais capazes serão de tomar decisões conscientes e de adotar comportamentos saudáveis. Realizamos conversas orientadas por profissionais de saúde sobre alimentação equilibrada, gestão da medicação, hidratação, cuidados com o sono, prevenção de quedas, entre outros temas essenciais.

Este trabalho, embora discreto e muitas vezes silencioso, é uma parte fundamental da nossa missão: **cuidar com proximidade, prevenir com conhecimento e promover vidas mais saudáveis e seguras** na terceira idade.

Celebração de aniversários:

No Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões, acreditamos que celebrar a vida é uma das formas mais genuínas de cuidar. Comemorar os aniversários dos nossos utentes vai muito além de um simples gesto simbólico — é um momento de reconhecimento, de afeto e de valorização individual. Cada data assinalada representa um percurso de vida, uma história que merece ser lembrada e celebrada em comunidade.

As nossas festas de aniversário, realizadas de três em três meses, reúnem todos os aniversariantes desse período, num ambiente festivo, caloroso e carregado de significado. Estas celebrações são preparadas com carinho, envolvendo os colaboradores e, sempre que possível, os próprios utentes, que participam na decoração do espaço, na escolha das músicas ou até na confeção de algumas iguarias. Criamos assim um ambiente onde cada um se sente parte de algo maior, envolvido numa rede de afetos e pertença.

Para muitos dos nossos seniores, estes momentos representam oportunidades únicas de destaque e alegria. Ao serem chamados pelo nome, ao receberem uma lembrança simbólica ou ao soprar as velas rodeados de amigos e colegas, sentem-se vistos, reconhecidos e valorizados. É também uma forma de reforçar o espírito de grupo, estimulando o convívio, a partilha de memórias e a construção de novas lembranças felizes.

Comemorar os aniversários no nosso Centro é, em suma, uma forma de reforçar aquilo que nos define enquanto instituição: a humanização do cuidado, a atenção ao detalhe e o compromisso com a dignidade de cada pessoa que connosco caminha. Porque cada vida merece ser celebrada — hoje, amanhã e sempre.



[Handwritten signature in blue ink]

Passeio de sócios

A realização de **passeios de sócios** é, para nós, um verdadeiro momento de descoberta e partilha: saímos das paredes familiares do Centro e abrimos as portas a novos cenários, sabores, sons e histórias. Cada viagem é escolhida com o cuidado de proporcionar experiências que despertem a curiosidade, reforcem laços de amizade e estimulem a autonomia dos participantes.

Estas saídas representam muito mais do que um simples momento de lazer; são oportunidades de estímulo cognitivo, físico e social. Ao caminharem por novos lugares, os nossos sócios exercitam a mobilidade e o equilíbrio; ao ouvirem um guia ou conversarem com os colegas, ativam a memória, a atenção e a linguagem; ao saborearem pratos regionais ou participarem em atividades culturais locais, ampliam horizontes e revivem recordações de outros tempos.

O impacto emocional destes passeios é igualmente profundo. Sair da rotina pode significar um renovado sentido de pertença ao mundo, alimentando a autoestima e a perceção de utilidade social. Muitas vezes, os seniores assumem um papel de guias de memórias, partilhando histórias pessoais que enriquecem a experiência de todo o grupo. A alegria coletiva, visível nos sorrisos partilhados e nas fotografias que registam cada momento, mantém-se viva muito depois do regresso.

Assim, o passeio de sócios continuar, em 2026, a ser um ponto alto da nossa programação: um convite a descobrir, conviver e colecionar novos sorrisos — porque, em qualquer idade, viajar é uma forma de continuar a escrever capítulos felizes na história de cada vida.

Atividades intergeracionais

No coração do nosso trabalho reside a crença de que as diferentes gerações têm muito a aprender umas com as outras. Por isso, as **atividades intergeracionais** continuarão a ocupar um lugar de destaque na programação do Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões. Estes encontros entre crianças, jovens e idosos são momentos especialmente ricos, onde a troca de saberes, afetos e experiências acontece de forma natural, espontânea e profundamente transformadora.



Ao reunir diferentes idades num mesmo espaço de partilha, cultivamos a empatia, quebramos preconceitos e reforçamos a coesão social. Para os mais velhos, o contacto com as gerações mais novas traz uma energia renovada, desperta memórias da infância e promove sentimentos de utilidade e pertença. Para os mais novos, o convívio com os idosos oferece uma rara oportunidade de escuta, respeito pelas raízes e valorização do tempo e da sabedoria.

Estas atividades são planeadas em colaboração com escolas, jardins de infância e outras entidades locais, e abrangem um leque diversificado de ações: oficinas criativas partilhadas, jogos tradicionais, sessões de leitura em voz alta, dramatizações, canções conjuntas, ateliês temáticos, momentos festivos e celebrações do calendário anual como o Dia dos Avós, o Halloween, o Carnaval ou as Marchas de São João. Cada uma destas ocasiões é cuidadosamente preparada para garantir a acessibilidade, a inclusão e a alegria de todos os participantes.

Acreditamos que estas iniciativas não só reforçam os laços entre os diferentes elementos da comunidade, como também combatem o isolamento social dos idosos e desenvolvem, nos mais jovens, competências como a escuta ativa, a solidariedade e o respeito pela diversidade. O ambiente que se cria é sempre de grande ternura, com muitos sorrisos trocados, olhares cúmplices e histórias que atravessam gerações.

PROGRAMA DE AÇÃO 2026

Assim, ao longo de 2026, continuaremos a fomentar estes momentos de encontro entre idades, certos de que **a ligação entre o passado e o futuro se constrói hoje, no presente, através do afeto e da convivência entre gerações.**



ATIVIDADES CÍCLICAS E TEMÁTICAS

“Quando cada atividade é feita com dedicação e afeto, o resultado não é apenas sucesso, mas também felicidade partilhada.”

DIA DOS REIS

CARNAVAL

DIA DA
MULHER

PRIMAVERA

PÁSCOA

25 DE ABRIL

DIA DA MÃE

S.JOÃO

VERÃO

DIA DOS
AVÓS

OUTONO

DIA DO IDOSO

HALLOWEEN

S. MARTINHO

INVERNO

FESTA DE
NATAL



5- CONCLUSÃO

Ao longo do ano de 2026, o Centro Cultural e de Solidariedade Social de Guifões reafirmará o seu compromisso de ser uma presença ativa, afetuosa e atenta na vida de todos os que acolhe. Continuaremos a trabalhar com profissionalismo, dedicação e empatia, promovendo respostas que valorizam o ser humano em todas as suas fases, necessidades e potencialidades.

No Centro de Dia e Centro de Convívio, pretendemos aprofundar a nossa missão de cuidar com proximidade, estimular com criatividade e integrar com sentido. No infantário, mantemos o foco no desenvolvimento integral das crianças, proporcionando-lhes um ambiente educativo, seguro e repleto de afeto, onde possam crescer com alegria e confiança.

O nosso trabalho não seria possível sem o envolvimento e a entrega de todos os colaboradores, cujo empenho diário transforma ideias em ações e desafios em conquistas. Estendemos igualmente o nosso profundo agradecimento às entidades parceiras — Instituto de Solidariedade Social do Norte, Câmara Municipal de Matosinhos, União de Juntas de Freguesia de Guifões, Custóias e Leça do Balio, Guifões Sport Clube, Associação VEM, Banco Alimentar Contra a Fome, Paróquia de Guifões, PSP, Sócios da Instituição.

Olhamos para o futuro com esperança e determinação, certos de que o caminho se constrói com pequenos gestos, grandes intenções e um espírito de comunidade que nos une e fortalece. Em 2026, continuaremos a promover uma sociedade mais inclusiva, mais solidária e mais humana — porque cuidar é, acima de tudo, valorizar a vida.

Guifões, 15 de novembro de 2025

A DIREÇÃO,

O PRESIDENTE _____

O VICE-PRESIDENTE _____

O SECRETÁRIO _____

O TESOUREIRO _____

O VOGAL _____

O VOGAL _____

O VOGAL _____



CENTRO CULTURAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

ORÇAMENTO PARA ANO DE 2026

INVESTIMENTOS:

A Instituição prevê para o ano de 2026 um investimento no valor total de 55 000€, para os seguintes:

- Obras de remodelação/salas da Infância – 50 000€
- Equipamento Básico – 5 000€

Estes investimentos, vão ser financiados de resultados transitados.

A Direção



CENTRO CULTURAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2026

[Handwritten signature]

RENDIMENTOS	
Comparticipações dos Utentes	227.000,00 €
Quotas dos Associados	2.700,00 €
Comparticipações do Centro Regional	663.047,75 €
Câmara Municipal	2.500,00 €
Donativos Banco Alimentar	12.000,00 €
Donativos diversos	10.500,00 €
Amortização Subsidio ao Investimento	28.152,91 €
Total dos Rendimentos	945.900,66 €

A DIREÇÃO

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
Sergio Br. Vieira de Melo
Silvia Maria de Almeida Costa
Garcia
[Handwritten signature]



CENTRO CULTURAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

ORÇAMENTO PARA ANO DE 2026

GASTOS		
Confecções Refeições - ITAU	97.500,00 €	
Generos Alimentares (Compras e B. Alimentar)	15.000,00 €	112.500,00 €
Trabalhos especializados	12.500,00 €	
Honorários	25.000,00 €	
Conservação e reparação	20.000,00 €	
Ferramentas e Utensílios	8.000,00 €	
Material Escritório	3.600,00 €	
Material Didático	2.000,00 €	
Electricidade	22.000,00 €	
Combustíveis	17.500,00 €	
Água	4.000,00 €	
Passeios e Deslocações de Utentes	14.000,00 €	
Rendas e Alugueres	4.000,00 €	
Comunicação(telefone e CTT)	2.500,00 €	
Seguros (Carrinhas, Edifício e outros)	6.000,00 €	
Despesas de Representação	2.000,00 €	
Produtos de Higiene e Limpeza	9.500,00 €	
Engargos Saúde C/Utentes	2.700,00 €	
Diversos(Portagens, Jornais e Revistas etc.)	500,00 €	155.800,00 €
Custos com o Pessoal	636.172,00 €	
Quota União das Instituições e taxas	500,00 €	
Amortizações (desgaste de Equipamento e Edifício)	40.928,66 €	
Total dos Gastos	945.900,66 €	
Resultado Líquido do Exercício	- €	

A DIREÇÃO

[Handwritten signatures and names]
S. Maria da Conceição
S. Maria da Conceição
S. Maria da Conceição
S. Maria da Conceição
S. Maria da Conceição



CENTRO CULTURAL SOLIDARIEDADE SOCIAL GUIFÕES
DEMONSTRAÇÕES DE RESULTADOS POR NATUREZA - PREVISIONAIS

(valores em Euros)

RENDIMENTOS E GASTOS	Ano 2026
	Valor
Vendas e serviços prestados	892.747,75 €
Subsídios à exploração	25.000,00 €
Outros Subsídios	
Custos das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	- 112.500,00 €
Fornecimentos e serviços externos	- 155.800,00 €
Gastos com o pessoal	- 636.172,00 €
Outros rendimentos e ganhos	28.152,91 €
Outros gastos e perdas	- 500,00 €
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamentos e impostos	40.928,66 €
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	- 40.928,66 €
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	- €
Juros e rendimentos similares obtidos	
Juros e gastos similares suportados	
Resultado antes de impostos	- €
Imposto sobre o rendimento do período	
Resultado líquido do período	- €

A DIREÇÃO

Sig. - Sr. Maria Adelaide

Silvia Maria Machado CCB

Garvalho



CENTRO CULTURAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2026

MEMORIA JUSTIFICATIVA

DESAGREGAÇÃO E EXPLICAÇÃO DE GASTOS E RENDIMENTOS

[Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large 'P' and 'H' at the top, and a circled '19' at the bottom right.]

GASTOS

O orçamento para ao ano de 2026, teve como base a média das rendimentos e gastos do ano de 2025 à data da elaboração do mesmo, com uma taxa de inflação de 3%

61	Custo das Mercadorias Vendidas e Matérias Consumidas		112.500,00
612	Matérias primas; subsidiárias e de consumo		112.500,00
6121	Géneros alimentares- Confeção Gertal	97.500,00	
	Géneros alimentares- Compra e B. Alimentar	15.000,00	
62	Fornecimentos e Serviços Externos		155.800,00
622	Serviços especializados		57.500,00
6221	Trabalhos especializados (Aulas musica,kung-Fu,Desralização Etc.)	12.500,00	
6224	Honorários	25.000,00	
6226	Conservação e Reparações	20.000,00	
623	Materiais		13.600,00
6231	Ferramentas e utensílios de desgato rápido	8.000,00	
6233	Material de escritório	3.600,00	
6235	Material Didáctico	2.000,00	
624	Energia e fluidos		43.500,00
6241	Electricidade	22.000,00	
6242	Combustíveis	8.500,00	
6243	Água	4.000,00	
6244	Outros fluidos - Gás	9.000,00	
625	Deslocações, estadas e transportes		14.000,00
6251	deslocações e Estadas	14.000,00	
626	Serviços diversos		24.500,00
6261	Rendas e Alugueres	4.000,00	
6262	Comunicação	2.500,00	
6263	Seguros	6.000,00	
6266	Despesas de Representação	2.000,00	
6267	Limpeza, higiene e conforto	9.500,00	
6268	Outros serviços (Portagens e estacionamento, etc.)	500,00	
627	Encargos com os Utentes		2.700,00
6272	Encargos de Saúde	2.700,00	



CENTRO CULTURAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2026

MEMORIA JUSTIFICATIVA

63	Gastos com o pessoal				636.172,00
6321	Remunerações do pessoal - certas				504.000,00
	36.000,00	X	14		
6322	Remunerações Adicionais				4.000,00
63221	Subsídio de Alimentação		2.500,00		
63226	Abono para falhas		1.500,00		
635	Encargos s/ remunerações				112.392,00
	Regime normal	504.000,00	* 22,3%	112.392,00	
636	Seguro de acidentes no trabalho				10.080,00
638	Outros gastos com o pessoal				5.700,00
6385	Vestuário e Calçado		1.000,00		
6386	Medicina do Trabalho e Hig.Segurança		3.200,00		
639	Formação		1.500,00		
64	Gastos de depreciação e de amortização				40.928,66
642	Activos fixos tangíveis				40.928,66
		Valor	Vida útil		
	Edifícios	479.022,08	50 anos	9.580,44	
	Edificações Ligeiras	340.164,00	20 anos	17.008,20	
	Equipamento básico	15.814,00	6 anos	2.634,61	
	Equipamento Administrativo	13.838,00	6 anos	2.305,41	
	Equipamento Transporte	47.000,00	5 anos	9.400,00	
68	Outros gastos e perdas				500,00
688	Outros				500,00
6883	Quotizações			500,00	
TOTAL GASTOS					945.900,66



CENTRO CULTURAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2026

MEMORIA JUSTIFICATIVA

RENDIMENTOS

72	Prestações de Serviços - Particulares					229.700,00
7211	Quotas dos utilizadores					185.000,00
	Pré - Escolar			75.500,00		
	Centro de Convívio			2.500,00		
	Centro de Dia			107.000,00		
	Comparticipações utentes - Atividades (Inglês, Educ.Física ,transporte, musica, etc)					42.000,00
722	Quotizações e joias					2.700,00
72	Prestações de Serviços - Entidades Publicas					663.047,75
7212	Instituto Segurança Social					663.047,75
	Valências	nº de utentes	valor unitário do acordo de coop.	nº de meses	sub-total	Taxa inflação 3%
	Creche	59	515,9	12	365.257,20	10.957,72
	Comp.Horário Sup.11H	1	966,58	12	11.598,96	347,97
	Pré-escolar	58	208,05	12	144.802,80	4.344,08
	Comp.educadoras	1	31.500,00	1	31.500,00	945,00
	Centro Dia	30	181,48	12	65.332,80	1.959,98
	Centro Convivio	29	72,54	12	25.243,92	757,32
	Total				643.735,68	19.312,07
75	Subsídios à Exploração					25.000,00
7518	Outros					2.500,00
	Câmara Municipal				2.500,00	
753	Doações e heranças					22.500,00
7531	Donativos - Banco Alimentar				12.000,00	
7531	Donativos - Diversos				10.500,00	
78	Outros rendimentos e ganhos					28.152,91
787	Rendimentos Ganhos Inv. Financeiros					0,00
788	Outros					28.152,91
7883	Imputação de subsídios para investimentos				28.152,91	
79	Juros, dividendos e outros rendimentos similares					0,00
	TOTAL RENDIMENTOS					945.900,66
	RESULTADO PREVISIONAL					0,00



CENTRO CULTURAL DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE GUIFÕES

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - 2026

MEMORIA JUSTIFICATIVA

INVESTIMENTOS PREVISTOS

<u>ACTIVOS FIXOS TANGIVEIS</u>	Auto Financ.	Subsídios	Outros Financ.	Total
Obras - Edifício da Infância	50.000			50.000
Equipamento Básico	5.000			5.000
TOTAL DE INVESTIMENTOS	55.000	0	0	55.000