



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS DE BENFICA

*Handwritten signature and date: 20/10/2025*

# Plano de Atividades

## Ano 2026

A Direção da Associação de Reformados de Benfica no cumprimento da Lei e dos Estatutos da Associação, apresenta o Plano de Atividades que se propõe desenvolver no ano 2026.

O Plano que hoje apresentamos para vossa apreciação contempla um conjunto de atividades de desenvolvimento direto com os utentes, assim como medidas que pretendem melhorar os serviços prestados aos nossos utentes e também aos associados.

- Centro Dia
- Apoio Domiciliário
- Atividades
- Ações Culturais

### **CENTRO DIA**

Os utentes desta valência almoçam e lancham no centro e permanece no convívio e nas diversas atividades existentes. Na valência de Centro de Dia os utentes vão continuar a usufruir do serviço de refeições durante os cinco dias da semana no Centro, levando na 6ª feira alimentação para sábado.

Manter-se-á o valor percentual 22% sobre os rendimentos, para pagamento das refeições aos utentes do Centro de Dia.

Por força da Lei a prova de rendimentos tem que ser feita com a apresentação do I.R.S., ou declaração de isenção passada pelas Finanças. Neste caso, o comprovativo deve ser feito com cópia do recibo da reforma ou pensão. Este procedimento aplica-se à Valência de Centro de Dia e à Valência de apoio Domiciliário.

### **APOIO DOMICILIÁRIO**

Na valência de Apoio Domiciliário, tudo iremos fazer para manter a prestação dos nossos serviços aos utentes. Higiene pessoal de segunda a sexta-feira até às 20 horas. Sábados e domingos para os utentes sem família ou que estejam mais dependentes. Serviço de refeições durante os seis dias da semana. Nesta valência a comparticipação dos utentes para o ano 2026 em termos de percentagem ficará com os seguintes valores:

Integrados no Movimento Unitário dos Reformados Pensionistas e Idosos

*P. J. Machado*  
*2011*

**Tabela de Participação**

|  |                      |                     |
|--|----------------------|---------------------|
| <b><u>Centro de dia</u></b>                | <b>22%</b>           |                     |
| <b><u>Apoio Domiciliário</u></b>           | <b><u>Acordo</u></b> | <b><u>Extra</u></b> |
| <b><u>Acordo</u></b>                       |                      |                     |
| Alimentação seg. a sábado                  | 15%                  | 30%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a sex. 1xdia | 15%                  | 32%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a sex. 2xdia | 17%                  | 34%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a sex. 3xdia | 20%                  | 37%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a sáb. 1xdia | 17%                  | 34%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a sáb. 2xdia | 20%                  | 37%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a sáb. 3xdia | 25%                  | 42%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a Dom. 1xdia | 25%                  | 42%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a Dom. 2xdia | 27%                  | 44%                 |
| Utentes com hig. pessoal seg. a Dom. 3xdia | 30%                  | 47%                 |
| <b><u>Tratamento de Roupa</u></b>          | <b>2%</b>            | <b>5%</b>           |
| <b><u>Higiene Habitação</u></b>            | <b>4%</b>            | <b>7%</b>           |

**Os Serviços ao fim de semana serão sempre analisados pelas assistentes Sociais da Instituição e decididas em acordo com o utente ou familiares.**

**Situações fora do acordo**  
**Alimentação, 7,00€ por almoço**  
**Hig. Pessoal, 20€ por serviço**

*Ris*  
*Palmeira*  
*Saul*

## **Acordos de Cooperação**

A Instituição tem acordos de Cooperação com a Segurança Social para as Valências de Apoio Domiciliário e para Centro de Dia.

Apoio domiciliário considerando que a valência de apoio domiciliário para 38 utentes não chega para dar resposta suas necessidades da nossa freguesia, e por falta de documentos da Entidade dona das instalações, Junta de Freguesia de Benfica ou Câmara Municipal de Lisboa, ainda não foi possível alargar o protocolo para mais utentes. Para dar resposta algumas pessoas que se dirigem à Instituição em grandes dificuldades, criou-se a modalidade de extra acordo e assim se tem conseguido ajudar algumas pessoas em dificuldade.

Para a valência de Centro de Dia, não há extra acordo.

A Instituição tem um serviço de transportes com o qual faz diariamente o transporte dos utentes que têm autonomia e mobilidade para os centros de dia e de volta a casa. Os utentes que desejam utilizar este serviço são avaliados pela Técnica Social, que decide se estão ou não em condições físicas para utilizar o serviço nos moldes que nós o prestamos.

Aceite o serviço é feito com o utente um contrato de prestação de serviços.

## **Apoio Jurídico**

A Associação tem um contrato de prestação de serviços com um advogado para apoio jurídico aos órgãos sociais e associados.

Todos os meses temos um dia dedicado ao atendimento dos associados mediante a marcação.

Todos os clientes que devem ser associados da Associação. O valor da quota deve ser adicionado ao valor da mensalidade a pagar.

## **Rede Social**

Após a implementação da Rede Social, a nossa Associação passou a fazer parte da CLAS (Conselho Local de Ação Social) assim como da C. S.F. (Comissão Social da Freguesia). Em ambas as Comissões a nossa Associação está representada e colabora no desenvolvimento das diversas ações.

## **FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

Continuaremos a desenvolver ações no sentido da celebração com entidades formadoras, tendo como objetivo promover ações de formação das funcionárias da Associação, tal como participação em colóquios, seminários etc.

### **• ATIVIDADES**

#### **Animador Sociocultural**

Planeia, organiza e promove /desenvolve várias atividades de carácter cultural, recreativo, social e outras com interesse para a comunidade, **tais como:**

### **Dia do idoso**

Sendo o mês de Outubro dedicado ao idoso, deverá durante o referido mês promover diversas ações enquadradas nesta temática, entre as quais um almoço no Centro de dia.

### **Ginástica Sénior**

Vamos continuar com a ginástica sénior, em colaboração com a Junta de Freguesia, às terças e quintas feiras.

### **Jogos de mesa**

Jogos de cartas, Dominó Xadrez, Damas ou outros, enquadrados no Centro de Convívio.

Esta atividade será também aberta a utentes e associados.

### **Passeios / Visitas culturais**

Organizar /promover passeios com os utentes do Centro de Dia em Lisboa.

### **Tarde Culturais**

Promover tardes culturais nos Centros de Dia, nas quais podem participar todos os associados .

Desenvolver, também, sessões de leitura de poesia ou outras, mantendo as pessoas ativas.


Para o desenvolvimento de todas estas ações a Técnica responsável pela parte social e a respetiva Direção obrigam-se a dar todo o apoio necessário .

Lisboa, 17 de outubro de 2025.

**ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS DE BENFICA  
INSTITUIÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL  
E DE UTILIDADE PUBLICA**

CONT. 500 886 957

**A DIREÇÃO**

  
Isabel Ramos  
Lúcia Falcão  
Lucília Sousa