



O distrito da Guarda está em primeiro lugar a nível nacional, com mais pessoas idosas sozinhas e isoladas. Os Censos Sénior da GNR, aumentam de ano para ano. O registo de 5477 idosos não contabiliza os que estão ao encargo de alguém, vivem acompanhados ou estão na área de abrangência da PSP.

O nosso plano de ação tenta enquadrar-se nas necessidades de cada um individualmente, adaptando-se à sua realidade, promovendo a inclusão social e retardando a sua institucionalização.

Contudo, e ainda que, a nossa atuação seja importante e necessária fomos obrigados a reduzir as atividades, visto que é um ano de transição entre candidaturas, e com a falta de apoios públicos, somos obrigados a reajustar e limitar os nossos serviços.

Rua 4 de Outubro, Lote 7
Zona Industrial Guarda Gare
6300-877 Guarda
rugasdesorrisos.pt | rugasdesorrisos@gmail.com
NIPC 514558172
IBAN PT50 0045 2163 4029 3317 6305 4

PLANO DE AÇÃO - 2024

Objetivo Geral: Uma resposta à medida de cada um. Criar mais valor. Alargar o raio de Ação.

Serviços à pessoa

- Visitas domiciliárias e observação in loco das necessidades do utente
- Acompanhamento e deslocações a consultas, tratamentos, exames, farmácia, compras e outros serviços
- Atividades de animação cognitiva, estimulação de memória e desenvolvimento emocional
- Estimulação sensorial
- Exercício físico adaptado às necessidades de cada um
- Passeios quotidianos
- Sensibilizar para o envelhecimento ativo/ respostas alternativas à institucionalização.

Atividades de grupo

- Realização de trabalhos alusivos ao dia de São Valentim
- Noite de Fados
- Caminhada do Dia da Mãe
- “Tarde das Comadres” e sorteio de cabaz
- Sardinhada de São João com tarde de desporto e convívio intergeracional (jogos tradicionais e baile)
- Passeio ao Bom Jesus em Braga (julho)
- Dia Municipal do Idoso (Guarda, Mêda e Trancoso - julho)
- Participação na Feira de São Bartolomeu de Trancoso (agosto)
- Convívio interinstitucional (setembro)
- Rugas da Saúde - Caminhada (outubro)
- Passeio ao Santuário de Fátima (outubro)
- Participação na Expo Mêda (novembro)
- Magusto de São Martinho com atuação de grupo de concertinas (novembro)
- Festa de Natal (Evento com vários cantores para angariação de fundos)
- Comemoração de datas festivas (aniversários)



RUGAS de
SORRISOS
associação de apoio social

ATIVIDADES	OBJETIVOS
1	Desenvolver a criatividade e imaginação.
2	Proporcionar momentos de convívio entre utentes; divulgar o talento musical do distrito.
3	Promover a prática de atividade física; promover o contacto com a natureza.
4	Proporcionar momentos de sociabilidade; desenvolver a criatividade e imaginação; angariar donativos.
5	Promover a prática de atividade física; proporcionar momentos de convívio.
6	Proporcionar momentos de convívio; conhecer outras zonas do país.
7	Proporcionar momentos de convívio entre idosos de diferentes IPSS.
8	Divulgar a atividade da Associação; angariar donativos.
9	Proporcionar momentos de convívio entre idosos de diferentes instituições.
10	Promover a prática de atividade física; angariar donativos.
11	Divulgar a atividade da Associação; angariar donativos.
12	Proporcionar momentos de sociabilidade.
13	Proporcionar momentos de convívio entre utentes da IPSS e suas famílias; respeitar tradições religiosas; angariar donativos.
14	Proporcionar momentos de sociabilidade; promover convívio entre utentes; evitar o isolamento e a solidão.

Rua 4 de Outubro, Lote 7
Zona Industrial Guarda Gare
6300-877 Guarda
rugasdesorrisos.pt | rugasdesorrisos@gmail.com
NIPC 514558172
IBAN PT50 0045 2163 4029 3317 6305 4



RUGAS de
SORRISOS
associação de apoio social

ATIVIDADES	DATA PREVISTA	DESTINATÁRIOS	PARCERIAS	ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO	LOCAL
1 S. Valentim	14 de fevereiro	Utentes e colaboradores da IPSS	—	—	Domicílio dos utentes da IPSS
2 Noite de fados	Março	Utentes da IPSS, sócios e comunidade em geral	Junta de Freguesia da Guarda	Redes Sociais	Auditório da Junta de Freguesia da Guarda
3 Caminhada Dia da Mãe	7 de maio	Sócios e comunidade em geral	União de Freguesias de Trancoso e Souto Maior, Pastelaria Reboleirense, Intermarché, Quebra Solas, Câmara Municipal de Trancoso	Redes Sociais	Serra do Pisco

Rua 4 de Outubro, Lote 7
Zona Industrial Guarda Gare
6300-877 Guarda
rugasdesorrisos.pt | rugasdesorrisos@gmail.com
NIPC 514558172
IBAN PT50 0045 2163 4029 3317 6305 4



RUGAS de
SORRISOS
associação de apoio social

4 "Tarde das Comadres"	Junho	Utentes da IPSS e suas famílias, sócios	Junta de Freguesia do Aveloso, Município da Mêda	Contacto direto, contacto telefónico, redes sociais	Junta de Freguesia do Aveloso
5 S. João	Junho	Utentes da IPSS e suas famílias, sócios	Junta de Freguesia da Guarda, Município da Guarda	Contacto direto, contacto telefónico, redes sociais	Parque Urbano do Rio Diz - Guarda
6 Passeios	Julho e outubro	Utentes da IPSS e suas famílias	Município da Guarda Município da Mêda Município de Trancoso	Contacto direto, contacto telefónico, redes sociais	Bom Jesus de Braga e praia (julho) Santuário de Fátima (outubro)
7	Julho (3 dias distintos)	Utentes de diversas IPSS; idosos dos	Município da Guarda Município da Mêda	Contacto direto, contacto	Parque Urbano do Rio Diz - Guarda/ Nave de Exposições-Mêda/

Rua 4 de Outubro, Lote 7
Zona Industrial Guarda Gare
6300-877 Guarda
rugasdesorrisos.pt | rugasdesorrisos@gmail.com
NIPC 514558172
IBAN PT50 0045 2163 4029 3317 6305 4



RUGAS de
SORRISOS
associação de apoio social

Dia Municipal do Idoso		concelhos da Mêda, Guarda e Trancoso	Município de Trancoso	telefónico, redes sociais	Parque Municipal de Trancoso
8 Feira de S. Bartolomeu	Agosto	Utentes da IPSS, colaboradores e comunidade em geral	Município de Trancoso	Contacto direto, redes sociais	Largo da Feira - Trancoso
9 Convívio interinstitucional	Setembro	Utentes de 2 IPSS, corpos sociais e colaboradores	IPSS do concelho a definir, Município da Guarda, Gabinete de Alzheimer de Viseu, Junta de Freguesia Guarda, Nerga	Contacto direto, contacto telefónico e redes sociais	Nerga
10 Caminhada	Outubro	Sócios e comunidade em geral	Polis Fitness Club, Junta de freguesia Guarda, Agridoce, Restaurante Videira	Contacto direto, contacto telefónico e redes sociais	A definir

Rua 4 de Outubro, Lote 7
Zona Industrial Guarda Gare
6300-877 Guarda
rugasdesorrisos.pt | rugasdesorrisos@gmail.com
NIPC 514558172
IBAN PT50 0045 2163 4029 3317 6305 4

11 Expo Mêda	Novembro	Colaboradores e comunidade em geral	Município da Mêda	Redes sociais	Nave de Exposições Mêda
12 S. Martinho	Novembro	Utentes e colaboradores da IPSS; sócios	União de Freguesias de Trancoso e Souto Maior, Grupo de Cavaquinhos da Universidade Sénior da Mêda, Município de Trancoso	Contacto direto, contacto telefónico e redes sociais	Casa do Povo da Venda do Cepo
13 Festa de Natal	Dezembro	Utentes da IPSS e suas famílias, sócios e amigos	Freguesia da Guarda, Agridoce, Restaurante Videira Município da Guarda	Contacto direto, contacto telefónico e redes sociais e comunicação social	Café Concerto TMG
14	Ao longo do ano	Utentes da IPSS	_____	Contacto direto	Domicílio dos utentes



RUGAS de
SORRISOS
associação de apoio social

Celebração do Aniversário dos utentes					
---------------------------------------	--	--	--	--	--

Hoje por eles... amanhã por nós!

Rua 4 de Outubro, Lote 7
Zona Industrial Guarda Gare
6300-877 Guarda
rugasdesorrisos.pt | rugasdesorrisos@gmail.com
NIPC 514558172
IBAN PT50 0045 2163 4029 3317 6305 4