



**Associação de Apoio Social Nossa  
Senhora das Neves  
de Manique de Baixo**

*Instituição Particular de Solidariedade Social*

Praceta da Saudade, 22

Manique de Baixo

2645-614 Alcabideche

Telef. 214 458 094

geral@nevesmanique.net

[www.nevesmanique.net](http://www.nevesmanique.net)

**Plano de Atividades  
e  
Orçamento  
2022**

**29 de janeiro de 2022**

# Plano de Atividades e Orçamento - 2022

## 1 - Nota Introdutória

O Plano de Atividades e Orçamento da Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves que hoje vos apresentamos e o qual votaremos nesta assembleia, é um Plano de Atividades e Orçamento para 2022.

Por forma a cumprir com a obrigatoriedade estatutária deveríamos ter apresentado o Plano de Atividade e Orçamento para 2022 em Dezembro de 2021. Não tendo sido possível a realização dessa assembleia pelos motivos que todos conhecemos, vimo-nos obrigados a transferir esse momento para Janeiro de 2022.

Pre vemos que no decorrer deste ano seja retomada a normalidade das atividades e dos objetivos do Centro de Convívio e da Universidade Sénior, assim como toda a restante atividade da nossa Associação.

## 1.2 - Linhas de orientação

A manutenção da nossa missão continuará a ser o estabelecer de todos mecanismos certos que visem recuperar e aumentar o impacto social.

Continuaremos a apostar na consolidação do trabalho que tem vindo a ser feito e, com base na aprendizagem e experiência, queremos desenvolver, estabilizar e sustentar o nosso modelo de intervenção.

Face à conjuntura atual, renovaremos os nossos esforços para que através de uma gestão refletida continuemos a prosseguir e a encontrar o equilíbrio financeiro e a sustentabilidade necessárias e desejadas.

## 1.3 - Objetivos

A Associação mantém como objetivos de atuação garantir respostas ajustadas às aspirações e necessidades dos seus associados promovendo a inclusão social e incentivando a corresponsabilização da comunidade. Através de uma atuação conjunta e multidisciplinar apostamos na melhoria continua adaptando e planeando de forma a atingir melhores resultados. Assumimos como princípios, a qualidade da intervenção, o trabalho em parceria, a inclusão social e a intervenção comunitária. Demonstrando-se que os nossos Utentes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.



## **2 - Atividades previstas por valências**

### **2.1 - Centro de Convívio**

O Centro de Convívio é uma resposta social da Associação dirigida a pessoas com mais de 60 anos ou que já estejam reformadas. Aqui procuramos combater a solidão e o isolamento e contribuir para um envelhecimento ativo e bem-sucedido, promovendo um conjunto variado de atividades socio-recreativas e culturais.

#### **2.1.1 – Objetivos gerais**

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;
- Desenvolver as capacidades ao nível emocional, fomentando as relações interpessoais e a inserção no meio sociocultural;
- Promover a inovação e as novas descobertas;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança;
- Contribuir para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar, preservando capacidades físicas e mentais;
- Promover o desenvolvimento da autonomia pessoal;
- Proporcionar momentos de distração e boa disposição, fomentando a participação ativa dos idosos;
- Prestar apoio psicossocial.

#### **2.1.2 – Atividades**

##### **2.1.2.1 – Atividades Regulares / Semanais**

(atividades que têm continuidade de um ano para o outro e que têm um horário semanal)

- Projeto “Seniores em Movimento” – Ginástica (JFA) - atividade a decorrer desde setembro de 2021
- Introdução à Informática e Novas Tecnologias - atividade a decorrer desde outubro de 2021
- Projeto “Seniores em Movimento” – Hidroterapia (CMC) - atividade a decorrer desde setembro de 2021
- Projeto “Conversas de Comadres” – Dinâmicas de Grupo - atividade a decorrer desde setembro de 2021
- Medição da Tensão Arterial - atividade a decorrer desde setembro de 2021
- Momento de Oração - atividade a decorrer desde setembro de 2021
- Espaço de Música - atividade a iniciar em janeiro de 2022
- Oficina de Arteterapia - atividade a iniciar em janeiro de 2022
- Yoga para Idosos - atividade a decorrer desde setembro de 2021
- Hora de Leitura - atividade a iniciar em janeiro de 2022
- Atendimento Psicossocial

No ano de 2022 para além de darmos continuidade às atividades já existentes prevemos iniciar a Oficina de Arteterapia com uma nova voluntária e ter tempo e espaço dedicado à música e à leitura em atividades com outro formato.

Para além disso, estamos a participar no Projeto Intergeracional “Cartas com História” em parceria direta com a Escola Salesiana de Manique e indiretamente com instituições congéneres do concelho.

### **2.1.2.2 – Atividades Pontuais / Festivas**

(atividades temáticas, que se realizam pontualmente e que se alteram de um ano para o outro)

- Comemoração de datas festivas e de Dias Mundiais e Internacionais;
- Projeto “Seniores em Movimento” – Sessões de esclarecimento;
- Projeto “Lado a Lado” em parceria com outras instituições do concelho;
- Tertúlias / Debates sobre Saúde, em parceria com a Academia da Saúde;
- Caminhadas ligeiras – Projeto “Envelhecer com Saúde”;
- Passeios culturais / Visitas a Museus e outros monumentos históricos;
- Piqueniques e almoços de convívio;
- Exposição de trabalhos realizados pelos utentes;
- Reunião Geral com os utentes.



## **2.2 Universidade Sénior**

Numa época em que a aprendizagem ao longo a vida se afirmou como uma realidade incontornável, e em que as sociedades se deparam com uma população idosa cada vez em maior número, mais qualificada, com uma esperança de vida mais elevada, com tempo disponível e motivada para alargar conhecimentos, a Associação assume, desde 2010, a responsabilidade de contribuir para dar resposta às necessidades sociais, culturais, educacionais e de convívio desta faixa da população através da Universidade Sénior de Manique (UniMa).

A importância social das Universidades Seniores em Portugal, também já foi reconhecida oficialmente pela Resolução de Conselho de Ministros nº76/2016, de 29 de novembro de 2016.

A Universidade Sénior de Manique constitui-se como a resposta social a Associação, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais e educativas no contexto da formação ao longo da vida, em regime não formal e sem fins de certificação, dirigidas preferencialmente a cidadãos com idade igual ou superior a 50 anos.

Ao contrário do ano anterior, neste ano já foi possível retomarmos várias aulas em formato presencial, mantendo-se ainda assim algumas online através da UniMa ONLINE. Trabalharemos para que, progressivamente, consigamos desenvolver e recuperar várias atividades que ficaram suspensas devido à situação pandémica que se prolonga há dois anos, assegurando o cumprimento das normas de segurança e de higiene imprescindíveis para o bem estar dos nossos alunos e voluntários.

Prevê-se que até ao final do ano letivo 2021/2022, que decorre até finais de junho de 2022, as aulas se mantenham conforme já estão a decorrer desde setembro de 2021, umas presenciais e outras online, e pretendemos retomar, progressivamente, algumas atividades extras que ficaram suspensas, como passeios, caminhadas, workshops e palestras.

Teremos ainda o ano letivo 2022/2023 a iniciar em meados de setembro de 2022.

## **2.2.1 Objetivos**

- Oferecer aos alunos, um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e cursos onde os conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;
- Desenvolver atividades promovidas para e pelos alunos;
- Fomentar e apoiar o voluntariado social;
- Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um são espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
- Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores.

## **2.2.2 Atividades**

### **2.2.2.1 Atividades Regulares/Semanais**

Aulas/disciplinas em diversas áreas como: artes, atividade física, informática, línguas, música, literatura e cultura.

### **2.2.2.2 Atividades Pontuais/Festivas**

- Ações de divulgação e sensibilização;
- Conferências e palestras;
- Festas comemorativas de datas nacionais e internacionais;
- Festas comemorativas do início e encerramento do ano letivo;
- Reuniões de professores;
- Visitas de estudo e passeios culturais e de convívio;
- Viagem de final de ano letivo;
- Workshops e aulas experimentais;

## **3 - Atividades para associados e população**

### **3.1 – Introdução**

Desde a sua fundação que a Associação promove atividades direcionadas aos associados e população. Sempre com o objetivo de angariar fundos, foram essas atividades que ajudaram à sua sustentabilidade. Apesar da crise financeira que se instalou no nosso país, as suas receitas continuam a ser parte importante para a sobrevivência da Associação.

No entanto, torna-se fundamental encontrar novas formas de financiamento, atendendo a que nos últimos anos as despesas aumentarem de forma muito significativa, principalmente em recursos humanos. A criação de receitas para a sustentabilidade é uma preocupação da direção, pelo que esta tudo tem feito para encontrar novas formas de financiamento.

Apelamos assim aos sócios que participem não só nas atividades, como ajudem a encontrar soluções que permitam novas formas de gerar receitas.

### **3.2 - Objetivos**

- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos sócios por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autonomia e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a interação dos utentes com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante as suas vivências;
- Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em conjunto;
- Proporcionar ocasiões de alegria e diversão;
- Proporcionar momentos de boa disposição e contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares.

#### **3.2.1 - Atividades a desenvolver**

- Comemoração do 29º Aniversário;
- Jantar Dia da Mulher;
- Almoços/festas de Convívio;
- Almoços das quartas feiras;
- Festas Temáticas;
- Passeios;
- Continuação da habitual manutenção do edifício Sede, procurando sempre acautelar o equilíbrio entre necessário e o seu custo.

Estas são as atividades principais que desenvolvemos ao longo dos últimos anos destinadas a todos os associados e que esperamos poder retoma-las durante 2022.

## 4 - Orçamento para 2022

Apresentamos o orçamento previsível para 2022.

<b>Demonstração de Resultados Orçamental</b>		(unidade: €)
<b>Rendimentos</b>		<b>2022</b>
Quotizações		6.600
Universidade Sénior		6.800
Centro de Convívio		2.200
Festas/Almoços		3.250
Atividades recreativas/Passeios		250
Rifas		600
Subsídios e donativos		34.750
outros - Papel		300
outros - recuperação imposto		6.000
		<b>60.750</b>
<b>Gastos</b>		
Comunicações (fixas, móveis, dados e correio)		1.040
Água		2.200
Eletricidade		3.200
Gastos com viaturas		1.030
Gastos com pessoal		41.135
Compras atividades e passeios		500
Materiais e equipamentos		800
Limpeza, Higiene e conforto		750
Material escritório		850
Compras para eventos		2.050
Serviços especializados (manutenção, segurança, contabilidade)		6.579
Outros		615
		<b>60.750</b>
<b>Resultado</b>		<b>0</b>

Manique, 14 de janeiro de 2022

### A DIREÇÃO

**Presidente**

Paulo Duarte

**Vice-Presidente**

Maria de Lurdes Rodrigues

**Tesoureira**

Maria das Neves Ribeiro

**Secretário**

Sofia Machado

**Vogal**

Susana Elias

## **Parecer do Conselho Fiscal**

### **Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2022**

Nos termos das disposições legais e estatutárias, o Conselho Fiscal emite o seu Parecer sobre o Plano de Atividades e o Orçamento da Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo, para o ano de 2022.

Da leitura dos Documentos apresentados o Conselho Fiscal verifica que o Plano de Atividades para o ano de 2022 prossegue a missão a que a Associação se propôs, reforçando, assim, a continuação e a credibilização do trabalho que tem vindo a ser realizado.

O Orçamento apresentado para o ano de 2022 evidencia, como habitualmente, e atendendo as dificuldades financeiras com que a Associação se depara, de um resultado líquido zero euros, consolidando a tendência positiva que se tem vindo a verificar de o resultado não ser negativo.

É, ainda, importante realçar a cautela na apresentação deste documento assim como a vontade expressa na concretização e reforço das atividades da Associação logo que possível. Salienta-se igualmente o sentido da prudência para o suporte dos custos estruturais em período de tão difícil previsão.

Deixamos um incentivo aos Órgãos Sociais e a todos os associados que se empenhem de forma mais ativa para que após esta fase tão desesperante seja possível apoiar o regresso das habituais actividades assim como o apoio e participação em novas atividades que possam suportar os elevados custos que a Associação tem mensalmente.

Face ao exposto, o Conselho Fiscal é de parecer que **o Plano e Orçamento propostos para o ano de 2022 sejam aprovados.**

Manique, 14 de janeiro de 2022

#### **O CONSELHO FISCAL**

***Presidente***

Soraia Dorropio

***1.º Vogal***

Patricia Fino

***2.º Vogal***

Maria Eduarda Sarmento