



**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

**Plano de Atividades
e
Orçamento
2024**

05/11/2023

Plano de Atividades e Orçamento - 2024

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 2024.

Após dois anos atípicos devido à pandemia, finalmente em 2023 conseguimos voltar à normalidade das atividades, e dos objetivos do Centro de Convívio e da Universidade Sénior, assim como toda a restante atividade da nossa Associação e 2024 será um ano com novas oportunidades e aprendizagens.

1.2 - Linhas de orientação

2024-2027 haverá um novo mandato e os corpos sociais eleitos irão manter os esforços para que, através de uma gestão refletida, possam continuar a prosseguir e a encontrar o equilíbrio financeiro e a sustentabilidade necessárias e desejadas à nossa Associação

A missão da Associação continuará a ser o estabelecer de todos mecanismos certos que visem recuperar e aumentar o impacto social entre as camadas seniores da nossa população.

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

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

Nós não paramos porque envelhecemos... nós envelhecemos porque paramos! Por isso defendemos o envelhecimento ativo e saudável, o qual se consegue com respostas como o nosso Centro de Convívio. 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;
- 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;
- Desenvolver as capacidades ao nível emocional, fomentando as relações interpessoais e a inserção no meio sociocultural;
- Promover a inovação e as novas descobertas;
- 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) – na nossa sede
- Projeto “Seniores em Movimento” – Hidroterapia (CMC) – na piscina de Alcabideche
- Dinâmicas de Grupo – tardes de conversa e partilha de saberes
- Medição da Tensão Arterial
- Momento de Oração
- Espaço da Escrita – atividades de estimulação cognitiva e de raciocínio
- Atelier de Artes
- Yoga Senior
- Atendimento Psicossocial

Este ano de 2024 podemos contar com 3 voluntárias novas que iniciaram a sua colaboração connosco no fim do ano passado e que dinamizam três projetos inovadores, em áreas diferentes, procurando estimular os nossos utentes quer cognitivamente, quer ludicamente.

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” – Encontro anual;
- Projeto “Lado a Lado” em parceria com outras instituições do concelho;
- Sessões de Esclarecimento / 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;
- Encontros de convívio organizados pela JFA e pela CMC;
- Exposição de trabalhos realizados pelos utentes;
- Reunião Geral com os utentes.

2.2 Universidade Sénior

Pelo Envelhecimento Ativo e mais Aprendizagem ao Longo da Vida – é este o lema pelo qual a UniMa se rege nos últimos anos, uma responsabilidade assumida pela Associação desde 2010, ano em que a Universidade Sénior de Manique foi fundada. Desde então, constitui-se como a resposta social da 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.

O ano letivo 2023/2024 iniciou-se no passado dia 25 de setembro de 2023, numa sessão que contou com a presença de cerca de 80 alunos, professores e convidados. Temos uma oferta de 25 aulas semanais, onde se incluem diversas aulas dedicadas à atividade física e bem estar, artes, cultura, direito, escrita criativa, história, informática ou línguas, e que contam com a colaboração e participação ativa de mais de 20 professores voluntários e 70 alunos.

Prevê-se que até ao final do ano letivo, em junho de 2024, as aulas e atividades se mantenham conforme já estão a decorrer, sempre em formato presencial, podendo existir atividades com recurso ao formato online sempre que necessário. Teremos depois mais um ano letivo a iniciar em meados de setembro de 2024.

2.2.1 Objetivos

- Incentivar a participação dos alunos em aulas e atividades de lazer e culturais;
- Criar um ponto de encontro na comunidade para a cultura e convivência;
- Fomentar e apoiar o voluntariado social;
- Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores.;
- Promover a troca de conhecimentos entre gerações.

2.2.2 Atividades

2.2.2.1 Atividades Regulares/Semanais

Aulas/disciplinas em diversas áreas como: artes, atividade física e bem estar, artes, cultura, direito, escrita criativa, história, informática, línguas, entre outras, estando em vista e já disponíveis, para o ano letivo 2023/2024, cerca de 25 aulas semanais.

2.2.2.2 Atividades Pontuais/Festivas

Serão disponibilizadas pontualmente atividades como: ações de divulgação e sensibilização, tertúlias e palestras, visitas de estudo e passeios culturais e de convívio, workshops e aulas experimentais, entre outras.

Além das atividades de sextas-feiras, iremos promover:

- Festas comemorativas de datas nacionais e internacionais;
- Festas comemorativas do início e encerramento do ano letivo;
- Projetos e encontros de convívio organizados em parceria com a Câmara Municipal de Cascais, Junta de Freguesia de Alcabideche e RUTIS;
- Projeto “Crochet na Escola”, em parceria com a Escola EB1/JI de Manique;
- Projeto “Cozinhar Afetos”, em parceria com a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril;
- Exposição e apresentação de trabalhos executados e preparados pelos alunos;
- Reunião de professores;
- Viagem de final de ano letivo.

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 as receitas dessas atividades que originam a sobrevivência da Associação.

É importante encontrar novas formas de financiamento, atendendo a que as despesas aumentarem de forma muito significativa, principalmente em recursos humanos.

Apelamos aos sócios para participem nas atividades e ajudem a encontrar soluções que permitam novas formas de gerar mais receitas.

A sustentabilidade e a preservação do meio ambiente é cada vez mais uma preocupação da direção, pelo que estará em curso soluções mais sustentáveis para proporcionar uma Associação “mais amiga” do Ambiente.

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 31º Aniversário;
- 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 foram as atividades principais que desenvolvemos ao longo dos últimos anos, destinadas a todos os associados, e que serão mantidas durante 2024.

4 - Orçamento para 2024

Apresentamos o orçamento previsível para 2024.

Demonstração de Resultados Orçamental		(unidade: €)
Rendimentos		2024
Quotizações		6.500
Universidade Sénior		13.860
Centro de Convívio		3.445
Festas/Almoços		11.500
Atividades recreativas/Passeios		1.000
Rifas		600
Subsídios e donativos		39.000
outros - recuperação imposto		1.500
		77.405
Gastos		
Comunicações (fixas, móveis, dados e correio)		1.050
Água		1.200
Eletricidade		5.000
Gastos com viaturas		1.200
Gastos com pessoal		43.047
Compras atividades e passeios		1.100
Materiais e equipamentos		2.600
Limpeza, Higiene e conforto		900
Material escritório		2.000
Compras para eventos		7.400
Serviços especializados (manutenção, segurança, contabilidade)		10.498
Outros		1.410
		77.405
Resultado		0

Manique, 20 de outubro de 2023

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 2024

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 2024.

Da leitura dos Documentos apresentados o Conselho Fiscal verifica que o Plano de Atividades para o ano de 2024 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 2024 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 atividades 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 2024 sejam aprovados.**

Manique, 20 de outubro de 2023

O CONSELHO FISCAL

Presidente

Soraia Dorropio

1º. Vogal

Patricia. Fino

2º. Vogal

Maria Eduarda Sarmiento