



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

Contactos: 21 445 80 94 | 91 113 91 04

geral@nevesmanique.net

www.nevesmanique.net

Programa de Ação e Orçamento para 2025

30/11/2024

1 - NOTA INTRODUTÓRIA

A Associação de Apoio Social de Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo é uma Instituição de Solidariedade Social, fundada em 30 de Janeiro de 1993 e tem como objetivo principal: *APOIO À POPULAÇÃO IDOSA, DESIGNADAMENTE PROMOVENDO ATIVIDADES DE LAZER, EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO NÃO OFICIAL A ESTA POPULAÇÃO.*

A Longevidade ativa e saudável, o reforço da autonomia dos mais velhos têm sido uma constante da nossa atividade.

Em 2025 prosseguiremos estes objetivos, através do nosso **Espaço Sénior** (Centro de Convívio) e da **Universidade Sénior** (UniMa).

A Associação propõe-se manter a sua extensão à freguesia de Alcabideche e a todo o concelho de Cascais através da divulgação das Atividades Pontuais e Festivas, nomeadamente:

ESPAÇO SÉNIOR (Centro de Convívio)

Dinamizar esta resposta social no sentido do aumento do número de utentes, através da divulgação de informação a toda a população, pelos diversos meios disponíveis e outros que possamos utilizar.

Tendo em conta as crescentes dificuldades de mobilidade da nossa população idosa, vamos tentar adquirir uma carrinha que facilite o transporte dos que mais precisam.

Manteremos todos os objetivos e serviços já definidos, para esta Valência.

UNIVERSIDADE SÉNIOR

A aprendizagem ao longo da vida, tem sido o lema da nossa UniMa, por isso, durante o próximo ano procuraremos ser fiéis aos objetivos definidos e as atividades Pontuais / Festivas.

Procuraremos criar novas disciplinas que respondam a novas situações que a sociedade nos vai impondo e de acordo com sugestões dos nossos associados.

OUTROS

- Manter a edição periódica do nosso *BOLETIM* tentando torná-lo mais abrangente e atrativo.
- Manter atualizadas as páginas de Facebook e internet (site)
- Divulgar as nossas atividades pela Imprensa Regional
- Reforçar a nossa relação com a AECC - Associação Empresarial do Concelho de Cascais, da qual somos associados bem como com a RUTIS - Rede de Universidades Sêniores.
- Participar no Conselho Local de Ação Social e na Comissão Social de Freguesia.
- Intercâmbio com outras Instituições congéneres.
- Continuar a atividade da TuniMa - Tuna da Universidade Sénior de Manique.

EDIFICADO/OBRAS

Abordar no próximo ano o alargamento das instalações, nomeadamente a Sul/nascente (parque de estacionamento) e a criação de novos espaços.

No interior criar novos espaços para aulas.

Temos já aprovado pela C. M. Cascais o projeto/obra da montagem de painéis solares e condicionadores

de ar em todas as salas, Aguardamos "luz verde" para início dos trabalhos (trata-se dum financiamento através do programa "Requalifica 5").

ORÇAMENTO

No orçamento da Associação para o ano de 2025, continuamos a contar com alguns custos fixos, nomeadamente com pessoal, (maior peso) comunicações, água e eletricidade, viaturas, serviços especializados e outros (passeios, materiais de limpeza e outros, eventos).

Ao nível das receitas, os donativos e apoios da C. M. Cascais são o suporte da Associação e sem os quais não é possível mantermos toda a atividade. As receitas das quotas, universidade sénior, centro de convívio, almoços entre outras equilibram as nossas contas.

2 - Caracterização das Valências da Associação

A Associação tem em funcionamento duas respostas sociais para pessoas idosas: um Espaço Sénior e uma Universidade Sénior, que têm como principal objetivo contribuir para um envelhecimento ativo, saudável e feliz da população sénior, estimulando ainda a aprendizagem ao longo da vida e uma participação ativa na sociedade.

São objetivos específicos destas valências, os seguintes:

- a) Incentivar a participação em atividades de convívio, de lazer e culturais.
- b) Criar um ponto de encontro na comunidade para a cultura e convivência, promovendo a inclusão social.
- c) Fomentar e apoiar o voluntariado social.
- d) Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores.
- e) Promover as relações interpessoais, interinstitucionais e intergeracionais, contribuindo para a prevenção da solidão e do isolamento social.
- f) Contribuir para a manutenção do indivíduo no seu meio sociofamiliar, procurando manter e/ou desenvolver as capacidades existentes e retardar ou evitar a institucionalização.

2.1 Espaço Sénior

Funciona de segunda a sexta-feira, entre as 14h00 e as 17h30, durante todo o ano, exceto nos períodos de encerramento da Associação para férias e festividades.

Atualmente, conta com a participação de 27 utentes inscritos e com a colaboração de 4 voluntários regulares que dinamizam cada um a sua atividade semanal.

O Espaço Sénior tem como principais atividades e serviços os seguintes:

2.1.1 Atividades Regulares / Semanais

Inclui as atividades que funcionam regularmente em horário semanal definido:

- "Momento de Oração", atividade de partilha da fé entre os utentes católicos, com a voluntária Adelaide Felício;

- Momentos Lúdicos – Atividades de movimento, conversas, jogos de mesa, pintura, trabalhos cognitivos e manuais, entre outros;
- Projeto “Seniores em Movimento” – Ginástica – atividade realizada na nossa sede, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais e Junta de Freguesia de Alcabideche;
- Projeto “Seniores em Movimento” – Hidroginástica – atividade realizada nas piscinas de Alcabideche e da Abóboda, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais e Junta de Freguesia de Alcabideche;
- “Toca a Mexer” – atividade de estimulação motora e de relaxamento, com a voluntária Eduarda Ferraz;
- “Tradições, Usos e Costumes de Portugal” – atividade de conversa e partilha de histórias, lendas, costumes e saberes, com o voluntário Joaquim Moura;
- “Vai Começar a Estória!” – atividade de leitura e estimulação cognitiva, com a voluntária Ana Martins.

2.1.2 Atividades Pontuais / Festivas

Inclui atividades temáticas que se realizam pontualmente em data e horário a definir:

- Comemoração de datas festivas da Associação e outras de relevância nacional e internacional;
- Exposição de trabalhos realizados pelos utentes;
- Participação em encontros de lazer / convívio e projetos organizados pela Câmara Municipal de Cascais e Junta de Freguesia de Alcabideche;
- Participação no encontro anual do projeto “Seniores em Movimento”;
- Passeios culturais / Visitas a museus e outros monumentos históricos;
- Sessões de apresentação / esclarecimento de temáticas pertinentes e de interesse para os utentes.

2.1.3 Serviços

- Apoio e acompanhamento psicossocial;
- Lanche e transporte diário;
- Manicure e pedicure;
- Medição da tensão arterial.

2.2 Universidade Sénior

Funciona de segunda a sexta-feira, entre as 10h00 e as 17h30, encerrando no Natal, Carnaval, Páscoa e no Verão.

Atualmente, conta com a participação de 95 alunos inscritos e com a colaboração de 18 voluntários regulares que dinamizam cerca de 25 aulas semanais.

Prevê-se que até ao final do ano letivo, em junho de 2025, 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

2025. Assim, as atividades desenvolvem-se por ano letivo, destacando-se as seguintes:

2.2.1 Atividades Regulares / Semanais

- Aulas / disciplinas em diversas áreas como: artes criativas, cidadania, costura, direito, ginástica, história, informática, línguas, música, novas tecnologias, pintura, saúde e bem estar, teatro, yoga, entre outras;
- Projeto “Seniores em Movimento” – Hidroginástica – atividade realizada nas piscinas de Alcabideche e da Abóboda, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais e Junta de Freguesia de Alcabideche.

2.2.2 Atividades Pontuais / Festivas

Inclui atividades temáticas que se realizam pontualmente em data e horário a definir:

- Comemoração de datas festivas da Associação e outras de relevância nacional e internacional;
- Exposição e apresentação de trabalhos executados e preparados pelos alunos;
- Festas comemorativas do início e encerramento do ano letivo;
- Participação em encontros de lazer / convívio e projetos organizados pela Câmara Municipal de Cascais, Junta de Freguesia de Alcabideche e RUTIS;
- Participação no encontro anual do projeto “Seniores em Movimento”;
- Passeios culturais / Visitas a museus e outros monumentos históricos;
- 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;
- Reuniões de professores voluntários;
- Sessões de apresentação / divulgação, como aulas experimentais, palestras, tertúlias e workshops;
- Viagem de final de ano letivo.

2.2.3 Serviços

- Apoio e acompanhamento psicossocial;
- Manicure e pedicure.

3 - CONCLUSÃO

Tendo como propósito a continuação dos serviços prestados a todos os sócios, com especial incidência nos utentes do Espaço Sénior e da Universidade Sénior, comprometemo-nos a tudo fazer para que o bem estar de todos, continue a ser o objetivo principal.

Para isso contamos com o apoio imprescindível da Câmara Municipal de Cascais, da Junta de Freguesia de Alcabideche, dos nossos parceiros e dos sócios.

4 - ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA 2025

RECEITAS		DESPESAS	
Subsidios C. M. Cascais	48 664,00 €	Generos alimentares	8 100,00 €
Programa Requalifica 5	20 000,00 €	Agua	1 570,00 €
Consignação IRS	4 000,00 €	Eletricidade	4 930,00 €
Donativos	1 500,00 €	Gas	900,00 €
Almoços e Festas	13 000,00 €	Seguro Viaturas e acidentes pessoais	2 275,00 €
Universidade Sénior	31 000,00 €	Combustiveis viaturas	1 000,00 €
Atividades Diversas	2 000,00 €	Material escritório	1 800,00 €
Cotização	4 400,00 €	Comunicações	1 350,00 €
Espaço Sénior	1 900,00 €	Limpeza Higiena Conforto	1 600,00 €
Transporte Utentes	840,00 €	Ferramentas e utensilios	1 000,00 €
Seguro UniMa	900,00 €	Deslocações e alugueres	11 000,00 €
Restituição de impostos	3 800,00 €	Gastos com pessoal	52 800,00 €
Juros bancários obtidos	800,00 €	Conservação e Reparação	22 500,00 €
		Impostos	285,00 €
		Publicidade e propaganda	600,00 €
		Contabilidade	1 900,00 €
		Outros serviços especializados	2 000,00 €
		Amortizações exercicio	15 279,38 €
	132 804,00 €		130 889,38 €
Resultado previsto positivo			1 914,62 €

Manique, 31 de Outubro de 2024

A DIREÇÃO

Presidente - Ida Matilde de Jesus Nunes Alexandre _____

Vice-Presidente - Luis Cecílio Maia dos Santos _____

Tesoureiro - Luciete Rodrigues da Silva Ferreira _____

Secretário - Manuel António Túbal _____

Vogal - Maria Odete Todo Bom Martins Prior _____

5 - Parecer do Conselho Fiscal

Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2025

De acordo com as disposições legais e estatutárias, cumpre ao Conselho Fiscal emitir o seu Parecer sobre o Programa de Ação e o Orçamento da Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo, para o ano de 2025.

Assim, para o desenvolvimento dos seus trabalhos, o Conselho Fiscal contou com a colaboração da Direção, no que diz respeito à disponibilização das informações e esclarecimentos que considerou necessários para o exercício das suas funções, em moldes que importa salientar e agradecer.

Da leitura dos Documentos apresentados o Conselho Fiscal verifica que o Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2025 cumpre os objetivos que a Associação se propôs, reforçando, assim, a continuação e a credibilização do trabalho que tem vindo a ser realizado.

Face ao acima exposto, considera o Conselho Fiscal, que a proposta do Programa de Ação e Orçamento apresentado para 2025, é adequado e reúne as condições necessárias para que este Conselho Fiscal recomende a sua aprovação à Assembleia Geral da Associação de Apoio Social Nossa Senhora das Neves de Manique de Baixo.

Manique, 31 de Outubro de 2024

O CONSELHO FISCAL

Presidente - Alfredo Pedroso de Oliveira _____

1º. Vogal - Joaquim de Almeida Monteiro _____

2º. Vogal - Manuel António Grama Palhoco _____

