

Associação Social dos Idosos da Amoreira

# Plano de Ação Orçamento - 2024

Uma proposta sobre o que pretendemos  
alcançar e realizar no próximo ano.



PLANO DE AÇÃO - ASIA

# Sumário

## PARTE I

Quem Somos:  
A nossa Missão  
Finalidade

---

## PARTE II

Mensagem da Direção

---

## PARTE III

Eixos Estratégicos

---

## PARTE IV

Agradecimentos

**QUEM SOMOS:**

**A NOSSA MISSÃO**

Contribuir para um processo de envelhecimento digno, ativo e integrado, num ambiente familiar, comprometido e transparente.

**QUEM SOMOS:**

**FINALIDADE:**

Promover a inclusão social, a valorização pessoal e a igualdade de oportunidades junto da comunidade Senior da Amoreira, potenciando as suas aptidões e competências, o bem-estar físico e psicológico dos mesmos



## PLANO DE AÇÃO - ASIA

### MENSAGEM DA DIREÇÃO

A nossa ação em 2024 terá por base a premissa de que os seniores são cidadãos que têm direito a ter uma vida com qualidade, liberdade, autonomia de decisão, dignidade e cidadania, sentindo que continuam a fazer parte, intervindo e contribuindo para a sociedade civil.

## PLANO DE AÇÃO: EIXOS ESTRATÉGICOS

- 01 ————— **Envelhecimento Ativo e Saudável**
- 02 ————— **Cidadania e Direitos Humanos**
- 03 ————— **Desenvolvimento e Capacitação Organizacional**

PLANO DE AÇÃO - ASIA



I - Envelhecimento  
Ativo e Saudável



# I - Envelhecimento Ativo e Saudável

## ATIVIDADES AO NÍVEL DA SAÚDE E BEM-ESTAR:

---

- |                                            |                        |
|--------------------------------------------|------------------------|
| 1 ARTE TERAPIA                             | 11 MANICURE E PEDICURE |
| 2 CAMINHADAS                               |                        |
| 3 CHI-KUNG                                 |                        |
| 4 GINÁSTICA TERAPÊUTICA                    |                        |
| 5 HIDROGINÁSTICA                           |                        |
| 6 MEDITAÇÃO                                |                        |
| 7 OFICINA DA MENTE - ESTIMULAÇÃO COGNITIVA |                        |
| 8 PILATES CLÍNICO                          |                        |
| 9 KICKBOXING SENIOR                        |                        |
| 10 ZUMBA                                   |                        |



# I - Envelhecimento Ativo e Saudável

## ATIVIDADES AO NÍVEL DA CULTURA E LAZER:

---

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1 ARTES DECORATIVAS    | 9 FRANCÊS             |
| 2 ATELIER DE PINTURA   | 10 INFORMÁTICA        |
| 3 BINGO                | 11 INGLÊS             |
| 4 CANTO CORAL          | 12 JOGOS DE MESA      |
| 5 COSTURA CRIATIVA     | 13 PASSEIOS CULTURAIS |
| 6 DANÇA                | 14 TARDES DE CINEMA   |
| 7 EVENTOS COMUNITÁRIOS | 15 TEATRO             |
| 8 FESTIVIDADES         |                       |

# I - Envelhecimento Ativo e Saudável

## SERVIÇOS TERAPÊUTICOS:

---

- 1 APOIO PSICOSSOCIAL
- 2 “CUIDAR DE QUEM CUIDOU” - ENCONTRO DE PARTILHA
- 3 CUIDAR ATRAVÉS DA ARTE - PLATAFORMA AMPLITUDE
- 4 PSICOLOGIA

# I - Envelhecimento Ativo e Saudável

## CENTRO DE DIA:

---

- 1 REFEIÇÕES E O SEU ACOMPANHAMENTO
- 2 ATIVIDADES - SAÚDE E BEM-ESTAR / CULTURA E LAZER
- 3 ATIVIDADES - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL
- 4 APOIO PSICOSSOCIAL E PSICOLOGIA
- 5 ADMINISTRAÇÃO DA MEDICAÇÃO
- 6 CUIDADOS SAÚDE:
  - HIGIENE E TRATAMENTO DE ROUPA
  - CONTROLE TENSÃO ARTERIAL, GLICÉMIA E COLESTEROL

PLANO DE AÇÃO - ASIA



## II - Cidadania e Direitos Humanos



## II - CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS

### PROGRAMAS E PROJETOS:

---

- 1 LIÇÕES D'AVÓS
- 2 PATRULHA SÉNIOR
- 3 TERTÚLIAS DA ASIA
- 4 INCLUSÃO E PROTEÇÃO SOCIAL

PLANO DE AÇÃO - ASIA



### III - Desenvolvimento e Capacitação Organizacional

### III - DESENVOLVIMENTO E CAPACITAÇÃO ORGANIZACIONAL

- 
- 1 INTERVENÇÃO EM REDE - FORMAL E INFORMAL
  - 2 CAPACITAÇÃO EM GESTÃO E TRANSIÇÃO DIGITAL
  - 3 CAPACITAÇÃO DOS COLABORADORES - FORMAÇÃO ESTRATÉGICA
  - 4 SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA:

MODELO DE RENTABILIDADE ECONÓMICA

CANDIDATURAS A LINHAS DE FINANCIAMENTO

## AGRADECIMENTOS:

- Câmara Municipal de Cascais;
- Junta de Freguesia Alcabideche;
- Órgãos Sociais;
- Colaboradores;
- Seniores e suas Famílias;
- Voluntários;
- Parceiros Sociais;
- Entidades Públicas e Privadas.

AGORA E SEMPRE...  
CUIDAMOS DE QUEM CUIDOU!





OBRIGADA PELA  
VOSSA ATENÇÃO!



**ASSOCIAÇÃO SOCIAL DOS IDOSOS DA AMOREIRA**  
Fundada em 25 de novembro de 1991  
Sede: Rua do Terreiro, n.º 90 e 90 A - Amoreira  
2645 235 ALCABIDECHÉ  
Site – <http://www.asiamoreira.com>  
E-mail: [geral@asiamoreira.com](mailto:geral@asiamoreira.com) Tel. 21 4675029; 927406416

### ORÇAMENTO REFERENTE AO ANO DE 2024

| Receitas Previstas                               | C. Convívio | C. Dia    | Total     |
|--------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|
| Quotização                                       | 6650,00€    | 2850,00€  | 9500,00€  |
| Protocolo Câmara Municipal de Cascais (CMC)      | 22461,80€   | 45000,00€ | 67461,80€ |
| Subsídio CMC (Passeios Cultura e Lazer)          | 2000,00€    | 0,00€     | 2000,00€  |
| Junta de Freg. de Alcabideche (Comp. atividades) | 5450,00€    | 0,00€     | 5450,00€  |
| Donativos Associados                             | 1505,00€    | 645,00€   | 2150,00€  |
| Donativos Festas Crianças                        | 980,00€     | 420,00€   | 1400,00€  |
| Donativos Artesanato e Costura                   | 1500,00€    | 0,00€     | 1500,00€  |
| Atividades Diversas                              | 4800,00€    | 0,00€     | 4800,00€  |
| Comparticipação Atividades/Familiares            | 6000,00€    | 19680,00€ | 25680,00€ |

|              |                  |                  |                   |
|--------------|------------------|------------------|-------------------|
| <b>Total</b> | <b>51346,80€</b> | <b>68595,00€</b> | <b>119941,80€</b> |
|--------------|------------------|------------------|-------------------|

| Despesas Previstas                  | C. Convívio | C. Dia    | Total     |
|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|
| Vencimentos                         | 23967,98€   | 39843,98€ | 63811,96€ |
| Encargos Sociais                    | 9645,66€    | 14244,56€ | 23890,22€ |
| Honorários                          | 5250,00€    | 5250,00€  | 10500,00€ |
| Publicidade                         | 400,00€     | 473,30€   | 873,30€   |
| Vigilância e Segurança              | 875,00€     | 875,00€   | 1750,00€  |
| Manutenção, Conservação e Reparação | 2275,00€    | 2275,00€  | 4550,00€  |
| Serviços Bancários                  | 28,00€      | 28,00€    | 56,00€    |
| Material Escritório                 | 395,00€     | 395,00€   | 790,00€   |
| Produtos Alimentares                | 2600,00€    | 0,00€     | 2600,00€  |

**ASSOCIAÇÃO SOCIAL DOS IDOSOS DA AMOREIRA**

Fundada em 25 de novembro de 1991

Sede: Rua do Terreiro, n.º 90 e 90 A - Amoreira

2645 235 ALCABIDECHE

Site – <http://www.asiamoreira.com>E-mail: [geral@asiamoreira.com](mailto:geral@asiamoreira.com) Tel. 21 4675029; 927406416

|                                |                  |                  |                   |
|--------------------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Higiene e Limpeza              | 1450,00€         | 1150,00€         | 2600,00€          |
| Gás Natural                    | 500,00€          | 500,00€          | 1000,00€          |
| Deslocações                    | 400,00€          | 0,00€            | 400,00€           |
| Comunicações                   | 480,00€          | 480,00€          | 960,00€           |
| Seguros                        | 1430,16€         | 1430,16€         | 2860,32€          |
| Medicina no Trabalho/HACCP     | 500,00€          | 500,00€          | 1000,00€          |
| Ferramentas de Desgaste Rápido | 1150,00€         | 1150,00€         | 2300,00€          |
| <b>Total</b>                   | <b>51346,80€</b> | <b>68595,00€</b> | <b>119941,80€</b> |
| <b>Diferencial</b>             | <b>0,00€</b>     | <b>0,00€</b>     | <b>0,00€</b>      |

**Nota: O presente orçamento não contempla:**

- Despesas com combustível, seguro e manutenção das viaturas a adquirir;
- Despesas com refeições para o Centro de Dia;
- Despesas com gás natural para confeção de refeições.





**ASSOCIAÇÃO SOCIAL DOS IDOSOS DA AMOREIRA**  
Fundada em 25 de novembro de 1991  
Sede: Rua do Terreiro, n.º 90 e 90 A - Amoreira  
2645 235 ALCABIDECHE  
Site – <http://www.asiamoreira.com>  
E-mail: [geral@asiamoreira.com](mailto:geral@asiamoreira.com) Tel. 21 4675029; 927406416

## **CONSELHO FISCAL 2023**

**ASSUNTO:** Parecer sobre o Programa de Ação e Orçamento para 2024

No uso das competências do artº 32 dos Estatutos da ASIA, o Conselho Fiscal (CF) reuniu-se em 27 de Novembro de 2023, para elaborar Parecer sobre o Programa de Ação e Orçamento, relativo ao ano de 2024 apresentado pela Direção da ASIA.

O Programa de Ação compreende o conjunto de atividades que visam um apoio dinâmico à 3ª Idade, criando oportunidades de realização pessoal e substancialmente uma participação ativa na vida da comunidade. Algumas atividades desenvolvidas mantêm um cariz de saúde física e mental, como sejam a Hidroginástica, a Medição de Tensão Arterial ou uma vertente mais cultural como a prática do nosso Grupo Coral e Instrumental, entre outras.

A elaboração do Orçamento traduz um trabalho de sistematização, classificação e avaliação dos meios humanos, materiais e financeiros que são considerados necessários à conservação do espaço físico do edifício sede da ASIA, bem como a criação das condições necessárias para o desenvolvimento das atividades propostas no Programa de Ação.

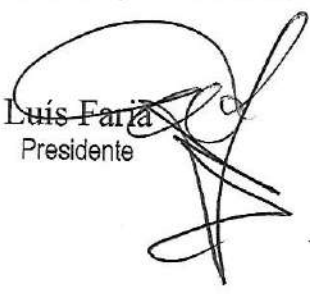
A natureza dos apoios ativos que são proporcionados aos associados, supõe claramente um suporte financeiro fortemente ponderado sobre a componente de Despesas com Pessoal, sendo, por conseguinte, uma “Rubrica” dominante no contexto orçamental, tanto em “Receita-Subsidiada” como em “Despesa”. Por entre outras diversas rubricas orçamentais, sublinha-se igualmente a importância de despesas muito rígidas, como “Conservação de equipamentos” e “Seguros”, que são quase obrigatórias.

De modo abrangente tanto o Programa de Ação como o Orçamento para 2024 submetidos pela Direção ao Parecer do Conselho Fiscal, estão bem elaborados, sendo bastante detalhados nas diversas atividades propostas e devidamente estruturados, classificados e quantificados nas apropriadas Rubricas Orçamentais.

### **PARECER**

Face às considerações atrás expostas, somos de parecer que o Programa de Ação e o Orçamento proposto pela Direção da ASIA para o próximo ano de 2024, revela uma adequação muito qualificada para o exercício das atividades, conformes com os objetivos desta Associação.

Em consequência submetemos estes documentos à consideração e votação da digníssima Assembleia Geral da ASIA, com a recomendação da sua aprovação.

  
Luís Faria  
Presidente

Vítor Filipe  
Vogal