



PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2024

NOVEMBRO DE 2023

✉ Rua da Fonte Nova, nº 36 – 3100 – 543 POMBAL - ☎ Tel. 236031102 / 236218042

E-mail: aprapombal@gmail.com

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2024

Cumprindo o preceituado na alínea c) do nº 1 do Artº 26º dos Estatutos da **Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal – APRAP** submetemos à Assembleia Geral, a ter lugar no próximo dia 30 de novembro de dois mil e vinte e três, a apreciação, discussão e aprovação **do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2024**, aprovado pela Direção em reunião de **07 de Novembro de 2023**.

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2024 constitui-se como um instrumento orientador da atuação da direção ao longo do ano, contendo o mesmo as linhas e traços gerais que irão guiar as atividades da Instituição, que poderão vir a ser influenciadas por alguns fatores adversos a ter em conta, que a seu tempo terão a devida análise e resolução, se tal for viável.

É importante que tenhamos em conta bons princípios de acção, que se irão repercutir no bom relacionamento da Instituição com os utentes, familiares e associados.

De entre muitos, vejamos alguns, que para nós serão os de maior realce:

Confiança;

Tudo havemos de fazer para que a APRAP continue a distinguir-se como instituição de referência, integrando o apoio social, os cuidados de saúde e se possível, o desenvolvimento local, tentando responder aos desafios do presente e do futuro numa perspetiva promotora da dignidade, da diversidade cultural e do desenvolvimento humano, estabelecendo relações duradouras, assentes no rigor, integridade e transparência, no respeito pelos interesses dos nossos associados, utentes e colaboradores, acreditando na continuidade do nosso projeto, seus objetivos e princípios orientadores.

Eficácia;

Vamos tentar impulsionar ainda mais a solidariedade social e o desenvolvimento comunitário com a prestação de serviços de qualidade à família e aos utentes, de uma forma integrada e sustentável em cooperação com outras entidades, numa perspetiva de melhoria da qualidade de vida e na promoção da igualdade de oportunidades.

+ Humanismo;

É de todo importante e assim faremos, olhar os Utentes, e todos os que conosco se relacionam, como indivíduos portadores de histórias de vida únicas, a quem queremos apoiar na concretização das suas expectativas, numa perspetiva de compromisso e de responsabilidade social.

+ Ambição;

O que queremos com este princípio extremamente importante para a sociedade que nos rodeia?

- a) Perceber e interpretar a comunidade, para antecipar soluções mais adequadas aos interesses dos nossos utentes;
- b) Confirmar a nossa capacidade como agentes de mudança, acreditando que é possível concretizar sonhos, construir novos futuros, sem cedências nem desânimos;
- c) Superar dificuldades, fazendo mais e melhor, em benefício de todos, reconhecendo no entanto que nada se faz sem ajudas, vindas dos órgãos sociais direcionados para o efeito e obviamente da sociedade que nos rodeia.

E na perspetiva de que o próximo ano traga mais e melhores resultados para além dos que ambicionamos, vamos todos, como corpos sociais que somos, tentar consolidar algumas estratégias que pelo seu princípio se tornam importantes para a boa execução da funcionalidade da Instituição, tais como:

- a) Melhorar a qualidade dos serviços prestados aos utentes, no Centro de Dia e Apoio Domiciliário, convictos de que somos responsáveis diretos de uma Instituição de referência, que integra o apoio social e cultural, não deixando de estar atentos aos desafios do presente e do futuro, numa perspetiva promotora da dignidade e do desenvolvimento humano.**
- b) Aproximar a comunidade que nos rodeia, inculcando-lhes no espírito de que necessitamos da sua colaboração e apoio, impulsionar a solidariedade social, prestando serviços de qualidade aos utentes e seus familiares, cooperando com outras entidades numa perspetiva de melhoria da qualidade de vida e na promoção de novas oportunidades.**
- c) Olhar os utentes, os seus familiares, associados e todos os que conosco se relacionam, como pessoas portadoras de histórias de vida únicas, a quem queremos apoiar na concretização das suas expectativas, numa assunção de compromisso e de responsabilidade social.**

- d) Aumentar a eficiência dos recursos humanos, investindo na formação e melhoria contínua;**
- e) Reforçar os sistemas de informação, comunicação e imagem, tornando mais fáceis os contactos ou esclarecimentos a quem os solicitar;**
- f) Implementar medidas de gestão e organização internas de reforço à qualidade e melhoria contínua da Instituição, de molde a que cada um saiba o que fazer e como fazer perante situações algo difíceis de resolução imediata.**

E para conhecimento de todos os associados, utentes e Instituições, abaixo se transcreve os nomes e funções dos corpos sociais da Instituição:

CORPOS SOCIAIS - QUADRIENIO 2020/2024

Assembleia Geral

Presidente: António do Nascimento Lopes;
1ª Secretária: Delfim Crispiniano da Silva Faustino;
2ª Secretária: Ana Maria Ferreira Pereira Duarte Cabral.

Conselho Fiscal

Presidente: José da Silva Freitas Cantante
Vogal: Maria Andreina Santos Bernardino Lopes
Vogal: Maria Antónia Rodrigues Lopes Carrilho

Direção

Presidente: Victor Manuel Coutinho de Sousa Frade;
Vice-presidente: António Manuel das Neves Gomes;
Secretária: Nicolau de Jesus Meneses Osório;
Tesoureiro: Marcos Cristiano Gameiro Pinto;
Vogal: Maria do Carmo Roque dos Santos

Baseados no acima referido, levamos ao conhecimento de todos vós, senhores associados, os nossos propósitos e intenções, como anseios e preocupações inerentes a todo um conjunto de actividades de âmbito social que julgamos necessárias à concretização dos nossos objetivos a terem lugar no ano de dois mil e vinte e quatro,

integradas nas valências em atividade na Instituição, abaixo referidas, como podem verificar:

- a) **Centro de Dia;**
- b) **Apoio Domiciliário;**
- c) **Universidade Sénior.**

CENTRO DE DIA.

Pese embora já tenham passado muitos anos, esta valência continua em plena actividade, com vinte e cinco utentes, sendo vinte com acordo e cinco sem acordo, devidamente autorizados pela Segurança Social.

A Direcção e todos os restantes Corpos Sociais, tudo farão para que os utentes se sintam confortáveis no seu dia-a-dia, que possam sorrir, brincar e conviver uns com os outros, tendo para tal, o aconchego e o bem-estar proporcionado por todos quantos nesta casa trabalham e oferecem o seu voluntariado, prestando-lhes:

- a) **Um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada um;**
- b) **Promovendo a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;**
- c) **Promovendo estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;**
- d) **Promovendo a interação com ambientes estimulantes, fomentando as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida;**
- e) **Promovendo os contactos pessoais e potenciar a integração social;**
- f) **Proporcionando um ambiente familiar que fomente relações interpessoais;**
- g) **Contribuindo para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;**
- h) **Promovendo também relações com a comunidade e na comunidade;**
- i) **E por último, dinamizando relações intergeracionais.**

Continuaremos, ainda que tendo a noção exata das dificuldades de âmbito financeiro, burocráticas e outras, a proporcionar aos nossos utentes, as condições possíveis e desejáveis, criando-lhes atividades de âmbito social e recreativo, permitindo-lhes conviver uns com os outros, assim como desenvolverem a sua capacidade intelectual e motora, tendo como exemplos:

- a) Atividades lúdicas;**
- b) Passeios de convívio com outras instituições;**
- c) Visitas a locais de interesse cultural e recreativo;**
- d) Animação sociocultural, fora e dentro da Instituição**

APOIO DOMICILIÁRIO

Sabendo nós que esta resposta social ainda está aquém do previsível e do desejável, dentro de uma classe etária que cada dia é maior, a nível não só da freguesia de Pombal, como do concelho de Pombal, mesmo ainda sem acordo protocolar com a Segurança Social, havemos de continuar a prestar aos utentes que assistimos presentemente e a outros que hão-de vir até nós, as melhores condições possíveis, para que se sintam bem connosco.

UNIVERSIDADE SÉNIOR

No que concerne à Universidade Sénior, está a funcionar em pleno, estando a decorrer o ano lectivo 2023/2024, com uma frequência de mais de cem alunos, que ocupam os seus tempos em atividades de ensino, cultura, recreio e desporto, favorecendo o dinamismo intelectual e físico, bem como incentivando o trabalho em grupo que potencia a cooperação, amizade e companheirismo entre os participantes.

Abaixo se indicam não só o Plano de Atividades para o ano lectivo que está a decorrer, como as aulas de diversas disciplinas dadas durante a semana

Faça da Idade Sénior uma fase feliz da vida

É a vida que se deve celebrar e é isso que tentamos fazer todos os dias na nossa universidade. Através das cerca de vinte disciplinas que leccionamos pretendemos valorizar a História, as Ciências, as Artes, a Cultura e as Tradições.

Mas a nossa missão é sobretudo espantar a solidão e promover o desenvolvimento das relações interpessoais e sociais. Para tal contamos com a sua presença nos convívios e actividades diversas que propomos durante os 365 dias do ano.

Bem vindo à comunidade USP!

Período de Actividades

1º Período

9 de outubro de 2023

15 de dezembro de 2023

2º Período

3 de janeiro de 2024

22 de março de 2024

3º Período

08 de abril de 2024

28 de junho de 2024

Pausas Lectivas

Natal

16 de dezembro de 2023

2 de janeiro de 2024

Carnaval

12 de fevereiro de 2024

14 de fevereiro de 2024

Páscoa

25 de março de 2024

5 de abril de 2024

Verão

29 de junho de 2024

30 de setembro de 2024

Plano de Actividades

- 29 out.** Visita de Estudo: MAAT / Teatro da Trindade
- 11 nov.** Convívio de São Martinho
- 14 nov.** Dia Mundial da Diabetes
- dez.** Na Rota do "Crime do Padre Amaro"
- 16 dez.** Lanche de Natal
- 06 jan.** Cantar as Janeiras
- 01 fev.** Dia Mundial da Leitura em Voz Alta
- 08 fev.** La Chandeleur
- 27 fev.** Visita de Estudo: Ovar e as suas Gentes
- 21 mar.** Dia Mundial da Poesia
- 23 mar.** 1º Festival da Primavera
- por definir** Musical "Laura"
- por definir** Colóquio "AVC"
- por definir** Viagem Internacional
- 06-07 abr.** Dia Mundial da Saúde / Actividade Física
- 25 abr.** Almoço Anual USP
- Maio** Mês do Marquês de Pombal
- 09 maio** Convívio Dia da Espiga
- 18 maio** Visita de Estudo / Dia Internacional dos Museus
"À Descoberta de Camões"
- 20 maio** Tea Party
- 27 maio** Com as Mãos se Tece o Mundo (Crochet e Tricot)
- 21 jun.** Festa de Encerramento / Sarau
- 26 e 27 jun.** Viagem pela Margem Sul

Votos de bom ano lectivo

* mais actividades vão surgir no decorrer do ano

HORÁRIO SEMANAL

2ª FEIRA

14:30 - 16:00	Tricot e Crochet A	Sede - Sala de Estar
14:15 - 15:15	Inglês III	Sede - Sala Pequena
15:15 - 16:15	Inglês IV	Sede - Sala Pequena
17:45 - 18:30	Ginástica	Ginásio Polo Escolar

3ª FEIRA

14:30 - 17:00	Artes Decorativas	Sede - Sala Grande
14:30 - 17:00	Estanho	Sede - Sala Grande
15:00 - 16:30	Clube de Leitura	Sede - Sala de Estar
14:30 - 15:30	História de Arte	Sede - Sala Pequena
17:30 - 18:15	Dança	Ginásio Polo Escolar

4ª FEIRA

14:00 - 17:00	Pintura	Sede - Sala Grande
14:30 - 16:00	Tricot e Crochet B	Sede - Sala de Estar
14:30 - 15:30	Inglês II	Sede - Sala Pequena
14:30 - 16:00	Informática III e IV	Biblioteca Municipal
15:30 - 16:30	Inglês I	Sede - Sala Pequena
16:15 - 17:30	Informática I e II	Biblioteca Municipal
16:30 - 17:30	Geografia	Sede - Sala Pequena
17:00 - 18:00	Teatro	Sede - Sala Grande

5ª FEIRA

10:30 - 12:00	Instrumentos	Sede - Sala Grande
14:30 - 16:00	Tuna	Sede - Sala Grande
14:30 - 15:30	Espiritualidade	Sede - Sala Pequena
15:30 - 16:30	English on the go	Sede - Sala Pequena
16:30 - 17:30	Francês	Sede - Sala Pequena
17:30 - 18:15	Pilates	Ginásio - Polo Escolar

6ª FEIRA

11:30 - 12:30	Hidroginástica	Piscina Municipal
15:00 - 16:00	Saúde	Sede - Sala Grande
14:30 - 16:00	Arraiolos	Sede - Sala de Estar
15:30 - 17:00	Língua Portuguesa	Sede - Sala Pequena
17:30 - 18:20	Yoga	Ginásio - Polo Escolar



Serviços Administrativos

Tal como a Direção anterior, também nós, como actual Direção, havemos de continuar a manter o princípio da constante atividade dos nossos utentes do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Associados, dando-lhes para tal, a possibilidade a todos sem exceção, da ocupação em trabalhos ocupacionais e outras atividades de lazer de que gostem, melhorando-as onde for possível e conveniente.

De igual modo vamos colaborar com todas as Instituições Sociais, locais ou Nacionais, assim como em todos os eventos do pelouro social da Câmara Municipal, bem como da Junta de Freguesia de Pombal, sempre que convidados para tal e estes tenham a ver com atividades de interesse para a nossa Instituição.

Havemos de Continuar também a manter enquanto corpos sociais, a nossa linha de rumo que nos leve a pensar o quanto é bom conhecer novas terras, novos locais aprazíveis pela sua beleza, assim como paisagens maravilhosas espalhadas por esse país fora e por isso, convictos de que muitos dos nossos utentes e associados, nos irão acompanhar, porque sabem que com estas visitas culturais algo mais ficam a conhecer.

Tal como tem sido usual, havemos de continuar a proporcionar a todos os nossos utentes e associados mais e melhores passeios, mais e melhores convívios.

Vamos trabalhar com ânimo e nunca desesperando, para que a nossa Universidade Sénior, seja uma Universidade de referência a nível nacional.

Vamos apostar tal como vinha sendo feito, na formação profissional das/os funcionárias/os ao serviço desta Instituição, porquanto cada vez se tornam mais exigentes os conhecimentos adequados à função de cada que desempenham.

Assim havemos de continuar, apostando na procura de melhores meios técnicos, culturais e essencialmente financeiros, para levarmos por diante este projeto, que já é uma realidade consistente na Instituição.

O nosso objetivo para o ano de 2024 é tentar levar por diante o que acima informámos, cientes no entanto de que muito mais gostaríamos de fazer, mas fruto da falta de verbas e apoios institucionais, tal poderá não ser viável, o que lamentamos.

E para que conste, abaixo indicamos as principais atividades para o próximo ano, para os nossos utentes do Centro de Dia, Apoio Domiciliário e associados que queiram participar nas mesmas, constando estas, de um plano específico de actividades a saber:

PLANO GERAL DE ATIVIDADES PARA O ANO DE 2024

Atividades	Descrição	Resultados pretendidos	Público-Alvo
Atelier de estimulação cognitiva	Jogos, atividades e dinâmicas de concentração, raciocínio e memória.	Trabalhar e manter as funções cerebrais de cada cliente. Estimular a orientação, a coordenação, concentração, atenção, memória, cálculo, viso espacial, linguagem e funções e agilidade mental.	Centro de Dia, e SAD*
Atelier de Expressão oral e escrita	Ditados; Palavras cruzadas; Redigir lista de compras; Leitura e compreensão de notícias, contos, histórias; Cópias; Sopa de letras; Exercícios de vocabulário e léxico; Contorno e cópias de letras;	Trabalhar a motricidade fina; Ir de encontro ao interesse dos clientes; Estimulação da escrita; Estimulação da leitura; Estimular a memória e a concentração;	Centro de Dia,
Classe de movimentos/ Expressão Corporal	Exercícios de aquecimento; exercícios de perícia e manipulação de objetos; Alongamentos; Exercícios de deslocamentos e equilíbrio; Relaxamentos; Jogos para fortalecimento muscular e de flexibilidade; Combinar movimento com a música;	Exercitar as diferentes partes do corpo; mobilizar articulações; Alongar; Avivar a noção do corpo, das suas capacidades e limitações; contribuir para uma elevação geral das capacidades e habilidades motoras; exprimir-se através dos movimentos; explorar ritmos corporais diferentes; trabalhar o equilíbrio; despertar o sentido tátil;	Centro de Dia

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS, REFORMADOS E APOSENTADOS DE POMBAL - APRAP
CENTRO DE DIA, DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E UNIVERSIDADE SÉNIOR
Fundada em Junho de 1998

Atelier das Artes/ Expressão plástica	Esculturas/modelagem; Pinturas; Bordados; Colagens; Recortes; Costura; Dobragens; materiais reutilizáveis; elementos naturais/ natureza;	Exercitar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; desenvolver e estimular a imaginação e sentido crítico; Realizar atividades criativas e recreativas; Criação de objetos; Promover o convívio e bem-estar.	Centro de Dia
Saúde e bem-estar	Fazer a medição e conversar com os clientes sobre os valores	Registo e controlo de saúde	Centro de Dia
Histórias de uma vida	Conversar sobre a sua vida, sobre a sua infância, o seu percurso de vida. Reviver o passado e valorizar o presente	Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências. Promover a comunicação e a interação grupal. Trabalhar a comunicação verbal.	Centro de Dia e SAD*
Jogos de mesa e dinâmicas	Jogar cada jogo conseguindo assimilar e aplicar as regras de cada jogo ou dinâmica.	Promover a concentração, memória e as capacidades de raciocínio.	Centro de Dia
Atelier de culinária	Confeção de pratos/doces regionais e/ou típicos; recorte e recolha de receitas.	Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária; trabalhar a motricidade fina; estimulação sensorial;	Centro de Dia
Idas à praia	Passeios à beira mar.	Fazer caminhadas; promover o bem-estar; Interação social;	Centro de Dia
Estações do ano	Elaboração de painéis, telas e outros decorações consoante a estação.	Trabalhar a motricidade fina, a destreza manual, a óculo-manual e a capacidade criativa e crítica. Favorecer a orientação temporal.	Centro de Dia

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS, REFORMADOS E APOSENTADOS DE POMBAL - APRAP
CENTRO DE DIA, DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E UNIVERSIDADE SÊNIOR
Fundada em Junho de 1998

25 de abril	Visualizar um filme sobre a temática. Debate alusivo ao tema.	Otimizar a expressão verbal; relembrar experiências vivenciadas; estimular sensações;	Centro de Dia
Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança sobre o tema a cada cliente, antecipadamente. Entrega das mesmas, próximo do dia festivo.	Exercitar a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; desenvolver e estimular a imaginação e sentido crítico; realizar atividades criativas e recreativas; promover o convívio e bem-	Centro de Dia

Dia internacional da família	Construção de um painel sobre a família.	Trabalhar as emoções;	Centro de Dia
Dia da Espiga	Caminhada para apanhar a “espiga”. Relembrar o significado das flores e plantas. Lanche convívio.	Recordar tradições; promover o bem-estar; fazer uma caminhada; incentivar a mobilidade;	Centro de Dia
Dia de Portugal	Reavivar a história de Portugal.	Trabalhar a memória, a expressão verbal e estimulação fina.	Centro de Dia
Dia internacional do piquenique	Fazer um piquenique – lanche convívio num parque de merendas.	Promover o bem-estar e lazer; fortalecer os laços entre clientes e colaboradores; incentivar a mobilidade;	Centro de Dia
Santos populares	Recordar músicas alusivas ao tema. Baile dos Santos Populares. Piquenique num parque de merendas.	Promover o bem-estar e lazer; fortalecer os laços entre clientes e colaboradores;	Centro de Dia

Dia Mundial da pizza	Confecionar Pizza. Lanche-convívio.	Estimulação sensorial; trabalhar a motricidade fina;	Centro de Dia
Dia Mundial do cérebro	Ação de sensibilização sobre o tema. Atividade de exercitação da memória	Dar a conhecer a função do cérebro e a sua importância no “corpo”; promover o debate e a interação verbal;	Centro de Dia

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS, REFORMADOS E APOSENTADOS DE POMBAL - APRAP
CENTRO DE DIA, DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E UNIVERSIDADE SÉNIOR
Fundada em Junho de 1998

Dia Mundial da fotografia	Elaboração de um cenário; Realização de uma sessão fotográfica;	Estimulação da motricidade fina e grossa, da criatividade; Promoção da autoestima, do autoconceito e autoconfiança.	Centro de Dia
Dia Mundial dos Castelos	Visitar o castelo de Pombal.	Reavivar a história do castelo de pombal; contribuir para o enriquecimento histórico e cultural;	Centro de Dia
Dia da Saúde Mental	Ação de sensibilização sobre o tema.	Elucidar para as várias doenças de saúde mental e dos comportamentos associadas às doenças. Desmitificar preconceitos; promover para a aceitação e inserção das pessoas com problemas de saúde mental;	Centro de Dia
Peregrinação a Fátima	Participação nas cerimónias no Santuário	Respeitar as crenças religiosas; proporcionar o bem-estar;	Centro de Dia
Dia Mundial da alimentação/ pão	Elaboração da Roda dos alimentos. Confeccionar pão para o lanche.	Trabalhar a concentração e saberes previamente adquiridos; dar a conhecer novos conhecimentos sobre o tema; Trabalhar a motricidade fina; Estimulação sensorial;	Centro de Dia

Dia das bruxas/ Halloween	Confeção do saco para o bolinho, previamente. Confeção do bolinho. Lanche-convívio "Halloween".	Trabalhar a motricidade fina, a coordenação; Favorecer a orientação temporal; Estimulação sensorial;	Centro de Dia
Dia de São Martinho	Magusto e baile.	Trabalhar a motricidade fina; Estimulação sensorial; Promover o convívio e socialização;	Centro de Dia
Dia Mundial do Trava-Línguas	Concurso de trava línguas.	Dar oportunidade aos clientes de partilha dos seus saberes; promover a expressão verbal; promover convívio e bem-estar;	Centro de Dia
Dia da Bolacha	Confeção de bolachas.	Exercitar a motricidade fina; Estimulação sensorial;	Centro de Dia
Natal	Construção de elementos decorativos, decorar a instituição; Cânticos natalícios; Visitar exposições sobre a época;	Exercitar a motricidade fina, a memória, a concentração; trabalhar as emoções; Proporcionar o bem-estar, o convívio social e a confraternização entre toda a comunidade institucional	Centro de Dia

ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2024

Sabemos que o ano de dois mil e vinte e quatro, à semelhança dos anteriores, será para a Instituição, mais um ano de dificuldades financeiras, porquanto por mais que lutemos em prol do melhoramento financeiro da Instituição, não o conseguimos, fruto de burocracias sem sentido, e porque não, um certo “abandono” por parte das Instancias superiores, que pensam mais em aumentar custos, do que nas contrapartidas dos mesmos. Neste ponto a actual Direção está em pleno acordo com o que a Direção anterior sempre disse, já que com o conhecimento que temos, tais factos são infelizmente a realidade.

Os números constantes do Orçamento para o ano em referência, fazem parte de um anexo resumido, mas esclarecedor do seu montante quer nas receitas, quer nas despesas, que se junta para vosso conhecimento, sendo importante dizer a cada um de vós que gostaríamos de ter um Orçamento de receitas mais elevadas, mas tal só é possível se estas crescerem, mas as nossas dúvidas são muitas, o que nos leva a pensar que ainda não será no próximo ano que algo no campo financeiro se altere para melhor.

A direção da Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal, em reunião havida no passado dia 07 de novembro de 2023, aprovou por unanimidade o Plano e Orçamento para o ano de 2024, ficando o senhor presidente da Direção incumbido de o remeter para o senhor presidente da Assembleia Geral, a fim de que possa ser presente aos senhores associados na próxima Assembleia Geral, a ter lugar no dia 30 de novembro 2023.

Pombal, 15 de novembro de 2023.

A Direção

Presidente: Victor Manuel C. de Sousa Frade; _____

Vice-presidente: António Manuel N. Gomes; _____

Secretária: Nicolau de Jesus Meneses Osório; _____

Tesoureiro: Marcos Cristiano Gameiro Pinto; _____

Vogal: Maria do Carmo Roque dos Santos. _____

APRAP - Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal



CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS	
<input checked="" type="checkbox"/> 1º Orçamento Anual	ANO 2024
<input type="checkbox"/> Revisão Orçamental	NISS 20003399491

DADOS DA INSTITUIÇÃO

Instituição: APRAP - Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal
Natureza Jurídica: IPSS **NIPC:** 504406167
Morada (sede): Rua da Fonte Nova, n.º 36 **Telefone:** 236031102
Email: aprapombal@gnm.lcom

Valência	Resposta Social	N.º Utentes Previstos
CENTRO DE DIA	IDOSOS	20
APOIO DOMICILIÁRIO	IDOSOS	0

DADOS CONTABILISTA CERTIFICADO

Nome: Ângela Gabriela da Silva Oliveira Santos
NIF: 163921571
N.º Membro: 56554
Email: angela.santos@gescar.pt
Telefone: 236200750

13 de novembro de 2023

APRAP - Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal



MAPA DE GASTOS COM PESSOAL	
CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS	ANO 2024 NISS 20003399491

Conta	Rúbrica	Valores Anuais	Taxa Encargos	Encargos
63	Gastos com o pessoal	104.264,84 €		0,00 €
	Das vendas e serviços prestados	80.449,96 €		0,00 €
	TCO - IPSS (22,30%)	80.101,96 €	22,30%	17.862,74 €
	Isentas de encargos ent. patronal	348,00 €		0,00 €
	1º Emprego			0,00 €
				0,00 €
	Dos serviços administrativos	0,00 €		0,00 €
	TCO - ipss(22,30%)		22,30%	0,00 €
	Isentas de enc. ent. pat - Abono falhas			0,00 €
	1º Emprego			0,00 €
				0,00 €
				0,00 €
	Outras percentagens (a descrever)			0,00 €
633	Benefícios pós emprego			0,00 €
634	Indemnizações			0,00 €
635	Encargos sobre remunerações			17.862,74 €
636	Seguros de acidentes de trabalho	1.441,84 €		0,00 €
638	Outros Gastos com o pessoal			0,00 €
63897	Medicina no Trabalho	313,80 €		0,00 €
6389810	Outras despesas c/ pessoal			0,00 €
6389811	Outras Despesas c/ pessoal			0,00 €
632204	Subsídio de Alimentação	4.196,50 €		0,00 €

APRAP - Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal



MAPA DE DEPRECIACÕES	
CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS	ANO 2024 NISS 20003399491

Descrição	Valor Ativos Fixos Tangíveis	Taxa	Valor Depreciações
Total de depreciações do ano N-2			0,00 €
Total de depreciações que findaram em N-2			0,00 €
Total de depreciações que findaram em N-1			0,00 €
ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS ADQUIRIDOS EM N-1	7.530,82 €		1.761,62 €
Sujeito a 2%		2,00%	0,00 €
Sujeito a 12,5%		12,50%	0,00 €
Sujeito a 16,6%	1.153,12 €	16,66%	192,11 €
Sujeito a 20%	498,30 €	20,00%	99,66 €
Sujeito a 25%	5.879,40 €	25,00%	1.469,85 €
Sujeito a 33,33%		33,33%	0,00 €
Sujeito a 100%		100,00%	0,00 €
ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS A ADQUIRIR NO ANO N	0,00 €		0,00 €
Sujeito a 2%		2,00%	0,00 €
Sujeito a 12,5%		12,50%	0,00 €
Sujeito a 16,6%		16,60%	0,00 €
Sujeito a 20%		20,00%	0,00 €
Sujeito a 25%		25,00%	0,00 €
Sujeito a 33,33%		33,33%	0,00 €
Sujeito a 100%		100,00%	0,00 €
TOTAL			1.761,62 €

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS, REFORMADOS E APOSENTADOS DE POMBAL - APRAP
CENTRO DE DIA, DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E UNIVERSIDADE SÉNIOR
Fundada em Junho de 1998

APRAP - Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal



CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL	
CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS	<p style="text-align: right;">ANO 2024</p> <p style="text-align: right;">NISS 20003399491</p>

Código das Contas	Designação	Notas	Orçamento Ano N
71 + 72	Vendas e Serviços Prestados		133.027,74 €
61 + 621 + 63	Custos das Vendas e Serviços Prestados		109.057,07 €
	Resultado Bruto		23.970,67 €
	Outros Rendimentos		61.798,28 €
7511	ISS, IP - Centro Distrital		39.584,16 €
7 - 71 - 72 - 7511	Outros		22.214,12 €
6253	Gastos de Distribuição		
62 - 621 - 6253 + 64 - 641 + 65 - 653 + 664 + 67 + 683 + 684 + 6853	Gastos Administrativos		84.661,04 €
	Gastos de Investigação e Desenvolvimento		
641 + 653 + 66 - 664 + 681 + 682 + 6851 + 6852 + 6858 + 686 + 687 + 688 + 689	Outros Gastos		150,00 €
	Resultado (antes de gastos de financiamento)		957,91 €
69	Gastos de Financiamentos (líquidos)		0,00 €
	Resultados antes de Impostos		957,91 €
812	Impostos sobre Rendimentos do Período		
	Resultado Líquido do Período		957,91 €

ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS					
Designação	Auto Financiamento	Subsídios OSS	Subsídios Outras Entidades	Outros Financiamentos	Totais
Ativos Fixos Tangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Bens do Património Histórico e Cultural	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Propriedades de Investimento	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Ativos Intangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Investimentos Financeiros	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Patrocinadores / Doadores / Associados	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Totais	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €

13 de novembro de 2023

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS, REFORMADOS E APOSENTADOS DE POMBAL - APRAP
CENTRO DE DIA, DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E UNIVERSIDADE SÊNIOR
Fundada em Junho de 1998

DADOS DA INSTITUIÇÃO
 Instituição: A.P.R.A.P. - ASSOC.PENS.,REF.E APOSENTADOS POMBAL
 NIPC: 504406167
 Ano do Orçamento: 2024
 Ano Contabilístico: 2023
 Mês Contabilístico: 7


MAPA DE RENDIMENTOS
ORÇAMENTO 2024



Conta	Descrição	Saldo Acumulado	Custo Previsto	Taxa	Valor Sugerido	Valor Orçamentado	Valor Orçamentado Anterior
7	RENDIMENTOS	91.271,08 €	145.066,27 €	0,00%	162.360,55 €	194.826,02 €	174.904,22 €
71	VENDAS	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
72	PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS	63.971,79 €	109.665,93 €	0,00%	120.260,21 €	133.027,74 €	119.244,22 €
721	Prestações de serviços-Serviço A	63.149,29 €	108.255,93 €	0,00%	118.850,21 €	130.213,24 €	116.562,72 €
7214	Terceira Idade	63.149,29 €	108.255,93 €	0,00%	118.850,21 €	130.213,24 €	116.562,72 €
72142	Centro dia	43.082,40 €	73.855,54 €	0,00%	73.855,54 €	78.287,02 €	75.639,12 €
72143	Apoio Domiciliário	22.066,89 €	34.400,38 €	0,00%	34.400,38 €	40.326,22 €	33.423,60 €
72144	Universidade Senior-Proprias	6.180,00 €	10.594,29 €	0,00%	10.594,29 €	11.600,00 €	7.500,00 €
7221	Quotizações	822,50 €	1.410,00 €	0,00%	1.410,00 €	2.814,50 €	2.681,50 €
7241		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
75	SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	20.650,20 €	35.400,34 €	0,00%	35.400,34 €	51.234,16 €	54.660,00 €
751	Subsídios do Estado e outros entes públicos	19.756,80 €	33.868,80 €	0,00%	33.868,80 €	49.734,16 €	53.360,00 €
7511	Centro Regional de Segurança Social	19.756,80 €	33.868,80 €	0,00%	33.868,80 €	39.584,16 €	30.960,00 €
75114	Terceira Idade	19.756,80 €	33.868,80 €	0,00%	33.868,80 €	39.584,16 €	30.960,00 €
7511402	Centros de Dia	19.756,80 €	33.868,80 €	0,00%	33.868,80 €	39.584,16 €	30.960,00 €
7511403	Apoio Domiciliário	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
7515	Auxílios	10.150,00 €	17.400,00 €	0,00%	17.400,00 €	10.150,00 €	22.400,00 €
752	Subsídios de outras entidades	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
7525		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
75251		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
75252		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
753	Doações e Heranças	893,40 €	1.531,54 €	0,00%	1.531,54 €	1.500,00 €	1.300,00 €
7531	Doativos	893,40 €	1.531,54 €	0,00%	1.531,54 €	1.500,00 €	1.300,00 €
75311	Doativos em numerário	893,40 €	1.531,54 €	0,00%	1.531,54 €	1.500,00 €	1.300,00 €
75313		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
75314		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	6.649,09 €	0,00 €	0,00%	6.700,00 €	10.564,12 €	1.000,00 €
78883	Outrendim e Ganhos - Reembolso IRS	671,99 €	0,00 €	0,00%	1.000,00 €	1.000,00 €	1.000,00 €
78884	Outrendim e Ganhos - Reembolso despesa Universidade	3.323,00 €	0,00 €	0,00%	5.700,00 €	5.700,00 €	0,00 €
78889	Outrendim e Ganhos - Outros	2.254,10 €	0,00 €	100,00%	5.701,00 €	3.864,12 €	1,00 €
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUT. REND. SIMILARES	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
791	Juros obtidos	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
7911	Juros obtidos-Depósitos bancários	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS, REFORMADOS E APOSENTADOS DE POMBAL - APRAP
CENTRO DE DIA, DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E UNIVERSIDADE SÊNIOR
 Fundada em Junho de 1998

DADOS DA INSTITUIÇÃO
 A.P.R.A.P. - ASSOC. PENS., REF. E APOSENTADOS POMBAL
 NIPC: 5044406167
 Ano do Orçamento: 2024
 Ano Contabilístico: 2023
 Mês Contabilístico: 7

MAPA DE GASTOS
ORÇAMENTO 2024


Conta	Descrição	Saldo Acumulado	Custo Previsto	Taxa	Valor Sugerido	Valor Orçamentado	Valor Orçamentado Anterior
6	CUSTO MERCAD VENDIDAS E MAT CONSUMIDAS	0,00 €	0,00 €	0,00%	178.187,69 €	193.868,11 €	173.423,93 €
611	Custo das mat.-prints/consumíveis	2.662,35 €	4.564,03 €	0,00%	4.792,23 €	4.792,23 €	4.145,00 €
612	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
621	Serviços Especializados	2.662,35 €	4.564,03 €	5,00%	4.792,23 €	4.792,23 €	4.145,00 €
622	Trabalhos especializados	48.207,34 €	82.641,15 €	0,00%	86.345,14 €	82.899,42 €	64.589,68 €
6221	Trabalhos especializados	9.061,42 €	15.533,86 €	0,00%	15.671,96 €	18.275,02 €	11.680,13 €
6222	Publicidade e propaganda	3.306,50 €	5.668,29 €	0,00%	5.668,29 €	5.668,29 €	3.847,28 €
6223	Vigilância e segurança	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
6224	Honorários	747,05 €	1.280,66 €	0,00%	1.280,66 €	1.280,66 €	622,19 €
6226	Conservação e reparação	3.311,55 €	5.676,94 €	0,00%	5.676,94 €	8.280,00 €	4.860,00 €
6228	Serviços especializ.-Outros	1.611,11 €	2.761,90 €	5,00%	2.900,00 €	2.900,00 €	2.219,41 €
623	Materiais	85,21 €	146,07 €	0,00%	146,07 €	146,07 €	131,25 €
6231	Ferramentas/ensilios desgrápidos	212,89 €	364,95 €	0,00%	364,95 €	364,95 €	2.419,16 €
6232	Livros e documentação técnica	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
6233	Material de escritório	317,16 €	543,70 €	0,00%	543,70 €	543,70 €	625,38 €
6234	Artigos para oferta	132,71 €	227,50 €	0,00%	227,50 €	227,50 €	0,00 €
6238	Materiais - Outros	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	205,07 €
624	Energia e fluidos	10.697,61 €	18.338,76 €	0,00%	20.082,75 €	20.082,75 €	16.614,86 €
6241	Electricidade	5.787,55 €	9.921,51 €	10,00%	10.913,67 €	10.913,67 €	7.012,90 €
6242	Combustíveis	3.778,03 €	6.476,62 €	10,00%	7.124,29 €	7.124,29 €	8.271,23 €
6243	Água	524,33 €	898,85 €	0,00%	898,85 €	898,85 €	762,76 €
6248	Energia e fluidos - Outros	607,70 €	1.041,77 €	10,00%	1.145,95 €	1.145,95 €	567,97 €
626	Serviços diversos	27.785,55 €	47.632,37 €	0,00%	49.454,27 €	43.405,49 €	33.875,53 €
6261	Rendas e alugueres	3.200,00 €	5.485,71 €	0,00%	5.485,71 €	5.485,71 €	4.800,00 €
6262	Comunicação	1.082,19 €	1.855,18 €	5,00%	1.947,94 €	1.947,94 €	1.558,60 €
6263	Seguros	2.280,03 €	3.908,62 €	0,00%	3.908,62 €	3.908,62 €	1.911,27 €
6266	Despesas de representação	50,00 €	85,71 €	0,00%	85,71 €	85,71 €	70,00 €
6267	Limpeza higiene e conforto	634,11 €	1.141,40 €	5,00%	1.141,40 €	1.141,40 €	2.098,17 €
6268	Outros serviços	20.539,22 €	35.210,99 €	5,00%	36.970,60 €	30.836,10 €	23.437,49 €
63	GASTOS COM O PESSOAL	50.704,35 €	86.921,74 €	0,00%	86.921,74 €	104.264,84 €	97.474,05 €
632	Remunerações do pessoal	41.144,35 €	70.533,17 €	0,00%	70.533,17 €	84.646,46 €	77.815,00 €
632201	Remunerações-Ordinadas	34.242,51 €	58.701,45 €	0,00%	58.701,45 €	80.101,96 €	77.815,00 €
632204	Remunerações-Subsídio Alimentação	477,00 €	817,71 €	0,00%	817,71 €	4.196,50 €	0,00 €
632207	Remunerações-Abono p/ Falhas	203,00 €	348,00 €	0,00%	348,00 €	348,00 €	0,00 €
635	Encargos sobre remunerações	8.660,37 €	14.846,26 €	0,00%	14.846,26 €	17.862,74 €	17.352,75 €
6352	Encargos/ remuner - Pessoal	8.651,27 €	14.830,75 €	0,00%	14.830,75 €	17.862,74 €	17.352,75 €
6357	Encargos/ remuner - FGCT	9,05 €	15,51 €	0,00%	15,51 €	0,00 €	0,00 €

ASSOCIAÇÃO DE PENSIONISTAS, REFORMADOS E APOSENTADOS DE POMBAL - APRAP
CENTRO DE DIA, DE CONVÍVIO, APOIO DOMICILIÁRIO E UNIVERSIDADE SÉNIOR
Fundada em Junho de 1998

636 Seguro acidentes trabe doentiprof	585,88 €	1.004,37 €	0,00%	1.004,37 €	1.441,84 €	1.556,30 €
638 Outros gastos com o pessoal	313,80 €	537,94 €	0,00%	537,94 €	313,80 €	450,00 €
64 GASTOS DE DEPRECAÇÃO E DE AMORTIZAÇÃO	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	1.761,62 €	7.365,20 €
642 Gastos de depreciação-Ativos fixos tangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	1.761,62 €	7.365,20 €
6422 Gastdeprec-Edificios e outras construçoes	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
6423 Gastdeprec-Equipamento básico	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
6424 Gastdeprec-Equipamento de transporte	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	5.651,50 €
6425 Gastdeprecamort-Equipamento administrativo	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	177,53 €	243,85 €
6427 Gastdeprecamort-Outros Ativos fixos tangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	1.584,09 €	1.469,85 €
643 Gastos de amortização-Ativos Intangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
68 OUTROS GASTOS	8.419,69 €	14.433,75 €	0,00%	128,57 €	150,00 €	150,00 €
6883 Quotizações	75,00 €	128,57 €	0,00%	128,57 €	150,00 €	150,00 €
69 GASTOS DE FINANCIAMENTO	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
69111	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €