



# PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2025

## NOVEMBRO DE 2024

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

**E-mail: [aprapombal@gmail.com](mailto:aprapombal@gmail.com)**

## **PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2025**

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 29 de novembro de dois mil e vinte e cinco, a apreciação, discussão e aprovação **do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2025**, aprovado pela Direção em reunião de **15 de novembro de 2024**.

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2025, tal como os anteriores, constitui um documento norteador das linhas e traços gerais que irão guiar as atividades da Instituição, sempre de acordo com os pareceres e decisões tomadas pela Direção, esperando que não sejam 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, sendo fundamental acompanhar os mais idosos de forma organizada e planeada, proporcionando-lhes um envelhecimento ativo, integrando-os nos momentos da prestação de serviços, desde o planeamento, até à sua execução, promovendo assim a sua autonomia e sentimento de pertença à Instituição.

Importante se torna também satisfazer a necessidade dos utentes, apostando no apoio às atividades de vida diária, tais como atividades multidisciplinares, que permitam evitar a perda de capacidades físicas, sociais e cognitivas. Estas terão que ser planeadas mediante a visão e a função da Instituição, salvaguardando sempre os direitos dos utentes e reforçando a sua capacidade de adaptação a novas situações.

Para que possamos mostrar a quem nos rodeia, a forma inequívoca e consciente em todos os nossos comportamentos e atividades, temos que ter em mente alguns valores que evidenciem isso mesmo, tais como:

### **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 Utes, 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) **Continuar a melhorar a qualidade dos serviços prestados aos utentes, no Centro de Dia e Apoio Domiciliário, conscientes 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) **Tentar aproximar a comunidade que nos rodeia, inculindo-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) **Continuar a 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.**

É obvio que a APRAP, como Instituição particular de solidariedade Social, só pode funcionar, se tiver em exercício de funções os denominados Corpos Sociais, constituído por homens e mulheres, de boa vontade, prestando à Instituição um conjunto de serviços sociais, todos eles de extrema responsabilidade, não recebendo o que quer que seja em troca. É por isso que é importante que figurem sempre em todos os documentos relacionados com Planos e Orçamentos e bem assim Relatórios e Contas.

## **CORPOS SOCIAIS - QUADRIENIO 2024/2028**

### **Assembleia Geral**

**Presidente: Delfim Crispiniano da Silva Faustino;**  
**1ª Secretária: Ana Carolina Pimenta de Jesus;**  
**2ª Secretária: Ana Maria Ferreira Pereira Duarte Cabral.**

### **Conselho Fiscal**

**Presidente: Fernando Freitas Pinto;**  
**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: Maria Inês Rodrigues Jordão;**  
**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 cinco, integradas nas valências em atividade na Instituição, abaixo referidas, a saber:

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

### **CENTRO DE DIA.**

Passados que são dezoito anos, esta valência continua em plena atividade, prestando um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos nossos utentes no seu meio sociofamiliar, facilitando a sua integração social e a manutenção das suas competências, combatendo a solidão e promovendo a sua autonomia física e neurológica.

Esta valência tem 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 autocuidado 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**

E por último, os nossos utentes continuarão a usufruírem de um conjunto bastante assinalável de Serviços Prestados, de que damos conhecimento, transcrevendo-os:

- ✓ **Transporte;**
- ✓ **Alimentação;**
- ✓ **Apoio Psicossocial**
- ✓ **Tratamento de Roupas;**
- ✓ **Cuidados de higiene e Conforto;**
- ✓ **Higiene Habitacional;**
- ✓ **Acompanhamento em atos médicos;**
- ✓ **Serviço Social.**

## **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, proporcionando-lhes o bem estar, num clima de segurança afetiva, física e psíquica, através de um atendimento individualizado e personalizado.

Os Serviços que prestamos a estes utentes, podem diferir de acordo com a necessidade de cada um, mas no seu todo, incluem uma grande variedade de serviços, que abaixo transcrevemos:

- ✓ **Alimentação;**
- ✓ **Acompanhar atos médicos;**

- ✓ **Higiene pessoal e habitacional;**
- ✓ **Tratamento de roupa;**
- ✓ **Apoio Psicossocial;**
- ✓ **Transporte, quando necessário;**
- ✓ **Cuidados Básicos.**


## **UNIVERSIDADE SÉNIOR**

No que concerne à Universidade Sénior, está a funcionar em pleno, estando a decorrer o ano letivo 2024/2025, 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:




## ANO LETIVO 2024/2025

 UNIVERSIDADE SÉNIOR DE POMBAL	Plano Anual de Actividades			
	Mês	Dia	Actividade	Organizado por
<b>1º Período</b>	Outubro	5	Caminhada	Departamento Saúde e Bem-Estar
		Novembro	2	Caminhada
	6		Visita de Estudo - Porto	Departamento Visitas de Estudo
	8		Convívio São Martinho	Departamento de Eventos
	19		Outubro Rosa / Novembro Azul (Dia Internacional do Homem)	
	25		Dia Mundial da Filosofia (21/11 )	professora Fernanda Campos
	Dezembro	7	Caminhada	Departamento Saúde e Bem-Estar
		20	Lanche de Natal	Departamento de Eventos
<i>Pausa de 23 de Dezembro a 3 de Janeiro</i>				
<b>2º Período</b>	Janeiro	9	Cantar as Janeiras	
		11	Caminnhada	Departamento Saúde e Bem-Estar
	Fevereiro	1	Caminhada	Departamento Saúde e Bem-Estar
		6	La Chandeleur	professora Nazaré Malheiro
		a definir	Visita de Estudo/ Teatro	Departamento Visitas de Estudo
		a definir	Literacia em primeiros socorros - "Hoje aprendemos, amanhã agimos"	
	Março	1	Caminhada	Departamento Saúde e Bem-Estar
		21	Dia da Poesia	professora Rosinda Pimentel
Abril	5	Caminhada	Departamento Saúde e Bem-Estar	
<i>Pausa de 12 a 20 de Abril</i>				
<b>3º Período</b>	Abril	23	Dia Mundial do Livro e dos direitos de autor	
		25	Almoço USP	Departamento de Eventos
		29	Dia Mundial da Dança	professora Amandine
	Maio	3	Caminhada	Departamento Saúde e Bem-Estar
		3 a 9	Visita de Estudo - Grécia Clássica	Departamento Visitas de Estudo
		5	Dia Mundial da Língua Portuguesa	
		20	English Traditions (with a twist)	
		29	Piquenique(almoço) dia da Espiga	Departamento de Eventos
	Junho	7	Caminhada	Departamento Saúde e Bem-Estar
		a definir	Visita de estudo	Departamento Visitas de Estudo
		10	Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas	
27		Festa Final de Ano	Departamento de Eventos	



## Ano Letivo 2024/2025 – Aulas e outras atividades

		<b>Horário Semanal</b>	
<b>2ª feira</b>			
14,30-16,00	Tricot e Crochet A	Sede - Sala de Estar	
14,30-16,00	Estanho	Sede - Sala Grande	
14,30-16,00	História de Arte	Sede - Sala Pequena	
15,00-16,30	Informática III	Biblioteca Municipal	
16,00-17,00	Filosofia	Sede - Sala Pequena	
17,45-18,30	Ginástica	Ginásio Polo Escolar	
<b>3ª feira</b>			
11,00-12,00	Ginástica Aquática	Piscina Municipal	
14,30-17,00	Artes Decorativas	Sede - Sala Grande	
14,30-15,30	Inglês III	Sede - Sala Pequena	
15,30-16,30	Inglês IV	Sede - Sala Pequena	
14,30-16,00	Clube de Leitura (quinzenal)	Sede - Sala de Estar	
16,30-18,00	Fotografia (quinzenal)	Sede - Sala Pequena	
14,30-16,00	Informática I / II	Biblioteca Municipal	
17,45-18,30	Dança	Ginásio Polo Escolar	
<b>4ª feira</b>			
14,00-16,00	Pintura A	Sede - Sala Grande	
16,00-18,00	Pintura B		
14,30-16,00	Tricot e Crochet B	Sede - Sala de Estar	
14,00-15,00	Inglês II	Sede - Sala Pequena	
15,00-16,00	Inglês I	Sede - Sala Pequena	
15,00-16,30	Informática IV	Biblioteca Municipal	
16,00-17,00	Saúde	Sede - Sala Pequena	
17,00-18,00	Teatro	Teatro Cine	
<b>5ª feira</b>			
10,30-12,00	Instrumentos	Sede - Sala Grande	
14,30-16,00	Tuna	Sede - Sala Grande	
14,30-15,30	Espiritualidade, Reflexões e Expansão	Sede - Sala Pequena	
15,30-16,30	English On The Go	Sede - Sala Pequena	
16,30-17,30	Francês	Sede - Sala Pequena	
17,45-18,30	Pilates	Ginásio Polo Escolar	
<b>6ª feira</b>			
14,30-16,00	Tricot e Crochet C	Sede - Sala Grande	
14,30-16,00	Arraiolos	Sede - Sala Grande	
14,30-16,00	Língua Portuguesa	Sede - Sala Pequena	
16,00-17,00	Geografia	Sede - Sala Pequena	
17,00-18,00	História	Sede - Sala Pequena	
17,30-18,20	Yoga	Ginásio Polo Escolar	
<b>Sábado</b>			
10,00	Caminhadas (1º Sábado de cada mês)	Passadiços do Arunca	

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

Vamos continuar a apostar na formação profissional das/os funcionárias/os ao serviço desta Instituição, porquanto cada vez se tornam mais exigentes os conhecimentos adequados à função 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 2025 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 no seu todo 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, Universidade Sénior e associados que queiram participar nas mesmas, constando estas, de um plano específico de actividades a saber:

## APRAP – PLANO DE ATIVIDADES CD E SAD – ANO DE 2025

<b>MESES</b>	<b>ATIVIDADES</b>
<b>JANEIRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encaixe.</li> <li>- Caminhadas pelo Açude</li> <li>- Celebrar o dia do Fotógrafo (8/01) tirando fotos na instituição e na rua</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> </ul>
<b>FEVEREIRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encaixe.</li> <li>- Caminhadas pelo Açude</li> <li>- Celebrar o Dia dos Afetos e amizade</li> <li>- Reza do Terço</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> </ul>
<b>MARÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encaixe;</li> <li>- Caminhadas pelo Açude</li> <li>- Baile de Carnaval em Pombal</li> <li>- Celebrar o Dia internacional da Mulher</li> <li>- Distribuir às utentes de SAD uma flor; sessão de maquilhagem.</li> <li>- Comemorar o Dia do Pai</li> <li>- Entrega de lembrança aos utentes (Homens) do SAD e CDia</li> <li>- Celebrar o Dia da árvore – 21/03 – Passeio pela floresta</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> </ul>
<b>ABRIL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Atividade alusiva à Páscoa</li> <li>- Distribuição das amêndoas pelos utentes de CD e SAD</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encaixe;</li> <li>- Distribuição do “Boletim Mensal” aos utentes de SAD</li> <li>- Caminhadas pelo Parque Verde da Charneca</li> <li>- Debate de ideias sobre o “25 de abril de 1974”</li> <li>- Distribuição do Folar pelos utentes de CD e SAD</li> <li>- Reza do Terço</li> <li>- Encontro Interinstitucional</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> </ul>

<b>MAIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Caminhadas pelo Parque Verde da Charneca.</li> <li>- Celebrar o dia da Mãe.</li> <li>- Entregar uma flor às utentes (Mulheres) de SAD e CD</li> <li>- Reza do Terço</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> <li>- Ver na TV cerimónias sobre a N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> de Fátima - 13 de maio</li> <li>- Peregrinação a Fátima</li> <li>- Comemoração do Dia da Espiga – passeio pelo campo para apanhar a espiga – Utentes CD</li> </ul>
<b>JUNHO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Distribuição do “Boletim Mensal” aos utentes de SAD</li> <li>- Visita ao Museu de Arte Popular</li> <li>- Caminhadas pelo Parque Verde da Charneca</li> <li>- Decoração da instituição alusiva aos Santos Populares</li> <li>- Sardinhada na Instituição - utentes CD e SAD</li> <li>- Lanche no Parque de Merendas do Troncão</li> <li>- Passeio à beira mar</li> <li>- Almoço de aniversário da Instituição</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> </ul>
<b>JULHO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Caminhadas pelo Açude</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> <li>- Lanche no Parque de Merendas do Troncão</li> <li>- Celebrar o Dia Mundial do Chocolate – 7/07- confeção de bolo de chocolate e distribuição pelos utentes de SAD</li> <li>- Celebrar o Dia da Pizza – 10/07 – confeção de Pizza e distribuição pelos utentes de SAD</li> <li>- Celebrar o dia dos avós – espetáculo integrado nas Festas do Bodo</li> <li>- Passeio à beira mar com utentes de CD e SAD</li> <li>- Lanche com Fatura a relembrar as festas do Bodo e distribuição pelos utentes de SAD</li> <li>- Encontro Interinstitucional</li> </ul>
<b>AGOSTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Caminhadas pelo Parque Açude</li> <li>- Passeio à beira mar com utentes de CD e SAD</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> <li>- Lanche no Parque de Merendas do Açude</li> </ul>



<b>SETEMBRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Caminhadas pelo Açude</li> <li>- Passeio e missa pelo S. Mateus, em Soure</li> <li>- Passeio à beira-mar com os utentes</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> <li>- Comemorar o início do outono, com a preparação da decoração da Instituição</li> <li>- Lanche no Parque de Merendas do Açude</li> </ul>
<b>OUTUBRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Caminhadas pelo Parque Verde da Charneca</li> <li>- Celebrar o dia Internacional do Idoso</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> <li>- Encontro Interinstitucional</li> <li>- Celebrar o dia do Bolinho. Fazer o bolinho</li> </ul>
<b>NOVEMBRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Caminhadas pelo Açude</li> <li>- Magusto - Festa de S. Martinho – castanhas assadas para o lanche</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> </ul>
<b>DEZEMBRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos manuais</li> <li>- Jogos de Mesa: Jogo de cartas, dominó, jogo da memória, Puzzles de encache;</li> <li>- Elaboração de Decoração alusiva ao Natal</li> <li>- Realização da árvore de Natal e Presépio</li> <li>- Visita à exposição e atividade de Natal, na Cidade de Pombal</li> <li>- Comemoração de Aniversários</li> <li>- Comemoração início do Inverno, preparação de decoração da Instituição – 21/12</li> </ul>

Pombal, 29 de outubro de 2025

### **ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2025**

A proposta de Orçamento para o ano de 2025, foi elaborada com base nos elementos contabilísticos referentes ao corrente ano e permite-nos uma reflexão sobre o esforço não só financeiro, como de outras áreas de âmbito social, algumas de difícil solução, tendo como experiência os anos anteriores, já que 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 Instâncias superiores, que pensam mais em aumentar custos, do que nas contrapartidas dos mesmos.

As Rúbricas 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 aumentarem substancialmente, vindas quer da Segurança Social, quer dos utentes, o que esperamos aconteça, embora as nossas dúvidas sejam muitas, realçando desde já os encargos com pessoal, aumentos da luz, do gás, dos combustíveis, das refeições e de outras não referenciadas, que podem suplantar as receitas.

Queremos deixar aqui expresso uma palavra de agradecimento às/os funcionárias/os e colaboradores, pela forma como têm desempenhado as suas tarefas, com determinação e muita dedicação à causa social e em particular à APRAP. O nosso muito obrigado.

A direção da Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal, em reunião havida no passado dia 15 de novembro de 2024 aprovou por unanimidade o Plano e Orçamento para o ano de 2025, 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 29 de novembro 2025.

Pombal, 15 de novembro de 2024.

A Direção

**Presidente: Victor Manuel C. de Sousa Frade;** \_\_\_\_\_

**Vice-presidente: António Manuel N. Gomes;** \_\_\_\_\_

**Secretária: Maria Inês Rodrigues Jordão;** \_\_\_\_\_

**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**

1º Orçamento Anual

**ANO 2025**

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@gmail.com](mailto:aprapombal@gmail.com)

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](mailto:angela.santos@gescar.pt)  
**Telefone:** 236200750

APRAP - Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal



MAPA DE GASTOS COM PESSOAL

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E  
ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS

ANO 2025  
NISS 20003399491

Conta	Rúbrica	Valores Anuais	Taxa Encargos	Encargos
63	Gastos com o pessoal	122.888,61 €		0,00 €
	Das vendas e serviços prestados	94.941,60 €		0,00 €
	TCO - IPSS (22,30%)	94.941,60 €	22,30%	21.171,98 €
	Isentas de encargos ent. patronal 1º Emprego	0,00 €		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 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			21.171,98 €
636	Seguros de acidentes de trabalho	1.798,53 €		0,00 €
638	Outros Gastos com o pessoal			0,00 €
63897	Medicina no Trabalho	0,00 €		0,00 €
6389810	Outras despesas c/ pessoal			0,00 €
6389811	Outras Despesas c/ pessoal	406,00 €		0,00 €
632204	Subsídio de Alimentação	4.570,50 €		0,00 €



**APRAP - Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal**



<b>MAPA DE DEPRECIACÕES</b>	
<b>CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS</b>	<b>ANO 2025</b>  <b>NISS 20003399491</b>

Descrição	Valor Ativos Fixos Tangíveis	Taxa	Valor Depreciações
<b>Total de depreciações do ano N-2</b>			0,00 €
<b>Total de depreciações que findaram em N-2</b>			0,00 €
<b>Total de depreciações que findaram em N-1</b>			0,00 €
<b>ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS ADQUIRIDOS EM N-1</b>	685,71 €		114,24 €
Sujeito a 2%		2,00%	0,00 €
Sujeito a 12,5%		12,50%	0,00 €
Sujeito a 16,6%	685,71 €	16,66%	114,24 €
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 €
<b>ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS A ADQUIRIR NO ANO N</b>	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 €
<b>TOTAL</b>			<b>114,24 €</b>

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	
<b>CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL E ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS</b>	<b>ANO</b> 2025  <b>NISS</b> 20003399491

Código das Contas	Designação	Notas	Orçamento Ano N
71 + 72	Vendas e Serviços Prestados		147.723,98 €
61 + 621 + 63	Custos das Vendas e Serviços Prestados		126.842,34 €
	<b>Resultado Bruto</b>		<b>20.881,64 €</b>
	Outros Rendimentos		63.504,54 €
7511	ISS, IP - Centro Distrital		41.767,34 €
7 - 71 - 72 - 7511	Outros		21.737,20 €
6253	Gastos de Distribuição		
62 - 621 - 6253 + 64 - 641 + 65 - 653 + 664 + 67 + 683 + 684 + 6853	Gastos Administrativos		82.635,85 €
	Gastos de Investigação e Desenvolvimento		
641 + 653 + 66 - 664 + 681 + 682 + 6851 + 6852 + 6858 + 686 + 687 + 688 + 689	Outros Gastos		150,00 €
	<b>Resultado (antes de gastos de financiamento)</b>		<b>1.600,33 €</b>
69	Gastos de Financiamentos (líquidos)		0,00 €
	<b>Resultados antes de impostos</b>		<b>1.600,33 €</b>
812	Impostos sobre Rendimentos do Período		
	<b>Resultado Líquido do Período</b>		<b>1.600,33 €</b>

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 €
<b>Totais</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>	<b>0,00 €</b>

12 de novembro de 2024



**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: 504406167  
 Ano do Orçamento: 2025  
 Ano contabilístico: 2024  
 Mês contabilístico: 7

**MAPA DE GASTOS**  
**ORÇAMENTO 2025**



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%	177.702,55 €	209.628,19 €	139.868,11 €
611		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	3.953,73 €	4.792,23 €
612	Custo das mat-prims/substratos/consumidas	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	46.034,83 €	78.916,85 €	0,00%	79.633,16 €	82.521,61 €	82.899,42 €
622	Serviços Especializados	11.313,96 €	19.395,36 €	0,00%	19.395,36 €	21.652,78 €	18.275,02 €
6221	Trabalhos especializados	3.092,94 €	5.302,18 €	0,00%	5.302,18 €	5.302,18 €	5.668,29 €
6222	Publicidade e propaganda	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
6223	Publicidade e propagação	745,74 €	1.278,41 €	0,00%	1.278,41 €	1.278,41 €	1.280,66 €
6224	Honorários	3.072,60 €	5.267,31 €	0,00%	5.267,31 €	7.524,73 €	8.280,00 €
6226	Conservação e reparação	4.402,68 €	7.547,45 €	0,00%	7.547,45 €	7.547,45 €	2.900,00 €
6228	Serviços Especializ.-Outros	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	146,07 €
623	Materiais	731,90 €	1.254,69 €	0,00%	1.254,69 €	1.000,00 €	1.136,16 €
6231	Ferramentas/utensílios desgastado	294,69 €	505,18 €	0,00%	505,18 €	500,00 €	364,95 €
6232	Livros e documentação técnica	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
6233	Material de escritório	437,21 €	749,50 €	0,00%	749,50 €	500,00 €	543,70 €
6234	Ativos para oferta	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	227,50 €
6238	Materiais - Outros	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
624	Energia e fluidos	9.003,32 €	15.434,26 €	0,00%	16.164,89 €	16.164,89 €	20.082,75 €
6241	Electricidade	4.258,86 €	7.300,90 €	5,00%	7.665,95 €	7.665,95 €	10.913,67 €
6242	Combustíveis	3.625,34 €	6.214,87 €	5,00%	6.525,61 €	7.124,29 €	7.124,29 €
6243	Água	479,37 €	821,78 €	0,00%	821,78 €	821,78 €	898,85 €
6248	Energia e fluidos - Outros	639,75 €	1.096,71 €	5,00%	1.151,55 €	1.151,55 €	1.145,95 €
626	Serviços diversos	24.985,65 €	42.832,54 €	0,00%	42.818,23 €	43.703,95 €	43.405,49 €
6261	Rendas e alugueres	2.400,00 €	4.114,29 €	0,00%	4.114,29 €	4.800,00 €	5.485,71 €
6262	Comunicação	975,95 €	1.673,06 €	5,00%	1.756,71 €	1.947,94 €	1.947,94 €
6263	Seguros	1405,81 €	2.409,96 €	0,00%	2.409,96 €	2.409,96 €	3.908,62 €
6266	Despesas de representação	98,54 €	168,93 €	0,00%	168,93 €	200,00 €	85,71 €
6267	Limpeza higiene e conforto	827,88 €	1.419,22 €	5,00%	1.490,18 €	1.490,18 €	1.141,40 €
6268	Outros serviços	19.277,47 €	33.047,09 €	0,00%	33.047,09 €	33.047,09 €	30.836,10 €
63	GASTOS COM O PESSOAL	57.132,14 €	97.940,81 €	0,00%	97.940,81 €	122.888,61 €	104.264,84 €
632	Remunerações do pessoal	46.815,82 €	80.255,69 €	0,00%	80.255,69 €	99.918,10 €	84.646,46 €
632201	Remunessoutsect-Ordenados	37.144,64 €	63.676,53 €	0,00%	63.676,53 €	94.941,60 €	80.101,96 €
632204	Remunessoutsect-Subsídio Alimentação	483,00 €	828,00 €	0,00%	828,00 €	4.570,50 €	4.196,50 €
632207	Remunessoutsect-Abono p/ Falhas	203,00 €	348,00 €	0,00%	348,00 €	406,00 €	348,00 €
635	Encargos sobre remunerações	9.789,17 €	16.781,43 €	0,00%	16.781,43 €	21.171,98 €	17.862,74 €
6352	Encargos/ remuner - Pessoal	9.789,17 €	16.781,43 €	0,00%	16.781,43 €	21.171,98 €	17.862,74 €
6357	Encargos/ remuner - FGCT	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
636	Seguro acidentes trabe doentprof	527,15 €	903,69 €	0,00%	903,69 €	1.798,53 €	1.444,84 €
638	Outros gastos com o pessoal	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	313,80 €
64	GASTOS DE DEPRECAÇÃO E DE AMORTIZAÇÃO	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	114,24 €	1.761,62 €
642	Gastos de depreciação-Ativos fixos tangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	114,24 €	1.761,62 €
6422	Gastdeprec-Edifícios e outras construções	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 €	0,00 €
6425	Gastdeprecmort-Equipamento administrativo	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	114,24 €	177,53 €
6427	Gastdeprecmort-Outros Ativos fixos tangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	1.584,09 €
643	Gastos de amortização-Ativos Intangíveis	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
68	OUTROS GASTOS	4.075,98 €	6.987,39 €	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 €



DADOS DA INSTITUIÇÃO

Instituição: A.P.R.A.P. - ASSOC.PENS.,REF.E APOSENTADOS POMBAL  
NIPC: 504406167  
Ano do Orçamento: 2025  
Ano Contabilístico: 2024  
Mês Contabilístico: 7

MAPA DE RENDIMENTOS

ORÇAMENTO 2025



Conta	Descrição	Saldo Acumulado	Custo Previsto	Taxa	Valor Sugerido	Valor Orçamentado	Valor Orçamentado Anterior
7	RENDIMENTOS	93.863,71 €	152.897,25 €	0,00%	169.453,44 €	211.228,52 €	205.266,48 €
71	VENDAS	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
72	PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS	69.367,14 €	118.915,10 €	0,00%	131.539,10 €	147.723,98 €	143.468,20 €
721	Prestações de serviços - Serviço A	66.676,64 €	114.302,81 €	0,00%	126.926,81 €	145.033,48 €	140.653,70 €
7214	Terceira Idade	66.676,64 €	114.302,81 €	0,00%	126.926,81 €	145.033,48 €	140.653,70 €
72142	Centro Dia	43.370,51 €	74.349,45 €	0,00%	74.349,45 €	88.727,48 €	88.727,48 €
72143	Apoio Domiciliário	23.306,13 €	39.953,37 €	0,00%	39.953,37 €	43.682,00 €	40.326,22 €
72144	Universidade Sênior - Propinas	7.364,00 €	12.624,00 €	0,00%	12.624,00 €	12.624,00 €	11.600,00 €
722	Quotizações	2.690,50 €	4.612,29 €	0,00%	4.612,29 €	2.690,50 €	2.814,50 €
7241		0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
75	SUBSÍDIOS À EXPLORAÇÃO	19.627,92 €	33.982,15 €	0,00%	33.982,15 €	53.067,34 €	51.234,16 €
751	Subsídios do Estado e outros entes públicos	19.456,80 €	33.354,51 €	0,00%	33.354,51 €	52.567,34 €	49.734,16 €
7511	Centro Regional de Segurança Social	19.456,80 €	33.354,51 €	0,00%	33.354,51 €	41.767,34 €	39.584,16 €
75114	Terceira Idade	19.456,80 €	33.354,51 €	0,00%	33.354,51 €	41.767,34 €	39.584,16 €
7511402	xxxxxxxCentros de Dia	19.456,80 €	33.354,51 €	0,00%	33.354,51 €	41.767,34 €	39.584,16 €
7511403	xxxxxxxApoio Domiciliário	0,00 €	0,00 €	0,00%	0,00 €	0,00 €	0,00 €
7515	Autarquias	2.000,00 €	3.428,57 €	0,00%	3.428,57 €	10.800,00 €	10.150,00 €
753	Doações e Heranças	366,12 €	627,63 €	0,00%	627,63 €	500,00 €	1.500,00 €
7531	Donativos	366,12 €	627,63 €	0,00%	627,63 €	500,00 €	1.500,00 €
75311	Donativos em Numeração	366,12 €	627,63 €	0,00%	627,63 €	500,00 €	1.500,00 €
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	4.673,65 €	0,00 €	0,00%	3.992,19 €	10.437,20 €	10.564,12 €
78883	OutRendim e Ganhos - Reembolso IRS	1.801,78 €	3.088,77 €	0,00%	3.088,77 €	1.800,00 €	1.000,00 €
78884	OutRendim e Ganhos - Reembolso despesas Diversidad	492,00 €	843,43 €	0,00%	843,43 €	6.800,00 €	5.700,00 €
78889	OutRendim e Ganhos - Outros	435,00 €	745,71 €	0,00%	745,71 €	1.837,20 €	3.864,12 €
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 €